

Omeleta se zeleninou

Celkový čas vaření **12 min.** 5 min. Doba přípravy **7 min.** Doba vaření

Nutriční hodnoty (na porci):
1.754 kJ / 419 kcal

Tuky: **31,1 g** Bílkoviny: **16,3 g**
Sacharidy: **17,4 g**

INGREDIENCE

2 Porce

2 polévkové oleje na smažení
lžíce

1 cibule
0,5 mrkve
0,5 červené papriky
0,5 čajové pepře
lžičky

2 polévkové Kikkoman Sójová omáčka
lžíce přirozeně fermentovaná
tekuté ochucovadlo

1 polévková jarní cibulky
lžíce

4 vejce
1 polévková pšeničné mouky
lžíce

Omáčka mayo-sriracha z
receptu „Miska s hovězím
masem a zeleninou“

POSTUP PŘÍPRAVY

Krok 1

1 polévková lžíce oleje na smažení - **1** cibule - **0,5** mrkve - **0,5** červené papriky - **0,25 čajové lžičky** pepře - **1 polévková lžíce** Kikkoman Sójová omáčka přirozeně fermentovaná tekuté ochucovadlo - **0,5 polévková lžíce** jarní cibulky
Mrkev a červenou papriku nakrájejte na tenké proužky, cibuli a jarní cibulku nasekejte. Na oleji osmahněte cibuli dozlatova, poté přidejte mrkev a papriku. Přidejte pepř a Kikkoman Sójovou omáčku. Nakonec posypte jarní cibulkou a odložte stranou.

Krok 2

4 vejce - **1 polévková lžíce** Kikkoman Sójová omáčka přirozeně fermentovaná tekuté ochucovadlo - **0,25 čajové lžičky** pepře - **1 polévková lžíce** pšeničná mouka
Oddělte bílky od žloutků. Bílky nalijte do velké mísy a vyšlehejte do tuhého sněhu. Přidejte žloutky smíchané s Kikkoman Sójovou omáčkou a pepřem. Šlehejte na nízkých otáčkách. Přes síto přidejte mouku a jemně promíchejte.

Krok 3

1 polévková lžíce olej na smažení
Na pánvi rozehejte olej a důkladně ho rozetřete. Nalijte polovinu směsi na omeletu. Smažte na mírném ohni 1–2 minuty, poté na ni rovnoměrně rozložte polovinu předem připravené zeleniny. Přiklopte pokličkou a smažte asi 4 minuty na mírném ohni. Hotovou omeletu opatrně vyjměte z pánve. Stejný postup opakujte pro druhou omeletu.

Krok 4

Omáčka mayo-sriracha z receptu „Miska s hovězím

masem a zeleninou“ - **0,5 polévková lžíce** jarní cibulka

Jarní cibulku nasekejte. Omelety přeložte napůl a uložte do svačinových boxů. Podávejte s mayo-sriracha omáčkou a posypané jarní cibulkou.