KIKKOMAN

Zöldséges omlett

Teljes idő **12 perc.** **5 perc.** előkészítési idő **7 perc.** főzési idő

Tápértékek (adagonként):
1.754 kJ / 419 kcal

Zsír: **31,10 g** Fehérje: **16,30 g**
Szénhidrát: **17,40 g**

HOZZÁVALÓK

2 Adagok

2 ek.	sütőolaj
1	fej vöröshagyma
0,5	sárgarépa
0,5	piros paprika
0,5 tk.	bors
2 ek.	Kikkoman Természetesen érlelt szójaszósz
1 ek.	újhagyma
4	tojás
1 ek.	búzaliszt
	Majonézes sriracha szósz

ELKÉSZÍTÉS

Lépések 1

1 ek. sütőolaj - **1** fej vöröshagyma - **0,5** sárgarépa - **0,5** piros paprika - **0,25 tk.** bors - **1 ek.** Kikkoman Természetesen érlelt szójaszósz - **0,5 ek.** újhagyma

A répát és a paprikát csíkokra vágjuk, a hagymát és az újhagymát felaprítjuk. Az olajon aranybarnára pirítjuk a vöröshagymát, majd hozzáadjuk a répát és a paprikát. Borssal és szójaszósszal ízesítjük, végül megszórjuk az újhagymával, és félretesszük.

Lépések 2

4 tojás - **1 ek.** Kikkoman Természetesen érlelt szójaszósz - **0,25 tk.** bors - **1 ek.** búzaliszt

A tojásokat szétválasztjuk. A tojásfehérjét kemény habbá verjük. A sárgáját összekeverjük a szójaszósszal és a borssal, majd óvatosan a habhoz keverjük. Beleforgatjuk az átszitált lisztet.

Lépések 3

1 ek. sütőolaj

Az olajat serpenyőben felhevítjük, majd beleöntjük az omlettmassza felét. Alacsony hőfokon 1–2 percig sütjük, rátesszük a zöldségek felét, lefedjük, és további 4 percig sütjük. Ugyanígy elkészítjük a második omlettet is.

Lépések 4

Majonézes sriracha szósz - **0,5 ek.** újhagyma

Az omletteket félbehajtjuk, dobozokba tesszük, és a majonézes sriracha szósszal, valamint újhagymával tálaljuk.