

Spansk frittata med bondebønner og sesamsaus

total tid **30 min.** 20 min. tilberedningstid 10 min. koketid

Næringsinnhold (per porsjon):
1.340 kJ / 320 kcal

Fett: **20 g** Protein: **18 g**
Karbohydrater: **18 g**

INGREDIENSER

2 porsjoner

100 g ferske bondebønner
4 store egg
2 ss matolje
6 asparges, trimmet og skåret i 2 cm store biter
1 liten rød paprika, skåret i terninger
1 liten squash, skåret i terninger
0,85 dl [Kikkoman Naturlig Brygget Soyasaus](#)
2 ss peanøttsmør
2 ss [Kikkoman Teriyaki Woksaus med Ristede Sesamfrø](#)
2 ss limesaft
1 ts chilipasta
15 g gressløk, hakket

TILBEREDNING

Steg 1

100 g ferske bondebønner - **4** store egg - **0,4 dl** [Kikkoman Naturlig Brygget Soyasaus](#) - **2 ss** matolje - **6** asparges, trimmet og skåret i 2 cm store biter - **1** liten rød paprika, skåret i terninger - **1** liten squash, skåret i terninger
Kok bondebønnene i kokende saltet vann i 15 minutter. Sil av og fjern skallet. Pisk eggene i en miksebolle og krydre med Kikkoman Soyasaus. Varm en non-stick stekepanne over åpent bål eller på en komfyr og hell oppi litt olje. Tilsett ternet rød paprika og squash og sauter i 2–3 minutter til de mykner litt. Tilsett bondebønner uten skall og grønn asparges og rør godt om så de blandes med resten av grønnsakene. Hell de piskede eggene over grønnsakene. Rør forsiktig om så grønnsakene fordeles jevnt. Stek frittataen i 3–4 minutter på hver side til den stivner.

Steg 2

2 ss peanøttsmør - **2 ss** [Kikkoman Teriyaki Woksaus med Ristede Sesamfrø](#) - **2 ss** limesaft - **0,45 dl** [Kikkoman Naturlig Brygget Soyasaus](#) - **1 ts** chilipasta - **15 g** gressløk, hakket
Rør alle ingrediensene sammen til en glatt saus i en liten bolle. Server sausen over frittataen og garner med hakket gressløk.