

Asiatisk omelett med wokgrønnsaker

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

Næringsinnhold (per porsjon):

1.926 kJ / 460 kcal

Fett: **30 g** Protein: **24 g**

Karbohydrater: **22 g**

INGREDIENSER

2 porsjoner

1	løk
1	gulrot
1	rød paprika
0,5	brokkolihode
1 ss	vegetabilsk olje
4	egg
1,5 ss	<u>Kikkoman Naturlig Brygget Soyasaus</u>
1 ss	hakket koriander
1 ss	smør

TILBEREDNING

Steg 1

1 løk - **1** gulrot - **1** rød paprika - **0,5** brokkolihode
- **1 ss** vegetabilsk olje - **0,5 ss** Kikkoman Naturlig

Brygget Soyasaus

Finhakk løken, rasp gulroten på et grovt rivjern, skjær paprikaen i terninger, og del brokkolien i små buketter. Wokk grønnsakene i olje på høy varme i 1 minutt. Tilsett Kikkoman Soyasaus og stek i ytterligere 1 minutt. La stå til avkjøling en liten stund.

Steg 2

4 egg - **1 ss** Kikkoman Naturlig Brygget Soyasaus
- **1 ss** hakket koriander - **1 ss** smør

Knekk 2 egg i to separate boller. Ha ½ ss Kikkoman Soyasaus og ½ ss hakket koriander i hver bolle, og pisk med en gaffel. Smelt smøret i en panne og stek omelettene av de tilberedte blandingsene. Legg dem på tallerkener, fyll med grønnsaksblandingen, rull sammen som en tortilla og server.