KIKKOMAN

Omelett med røkt laks og grønnsaker fra luftfritøren

total tid **17 min.** **5 min.** tilberedningstid **12 min.** koketid

Næringsinnhold (per porsjon):
1.218 kJ / 291 kcal

Fett: **16 g** Protein: **25 g**
Karbohydrater: **10 g**

INGREDIENSER

2 porsjoner

5	egg
0,6 dl	helmelk
50 g	fersk spinat
70 g	rød paprika
70 g	gul paprika
30 g	vårløk, den hvite delen
80 g	røkt laks, skåret i skiver
70 g	cherrytomater
0,2 dl	Kikkoman Naturlig Brygget Soyasaus
	Olivenolje til smøring
	Gressløk og dill, til garnityr

TILBEREDNING

Steg 1

Pisk eggene sammen med melken og Kikkoman Soyasaus.

Steg 2

Skjær paprikaene i terninger, hakk spinaten, del cherrytomatene i to, og finhakk den hvite delen av vårløken.

Steg 3

Smør airfryer-formen lett inn med olivenolje. Tilsett spinat, paprika, cherrytomater og vårløk, og hell deretter over eggeblandingen. Stek i airfryeren ved 170 °C i 10–12 minutter.

Steg 4

Topp omeletten med skiver av røkt laks, og garner med gressløk og dill.