

# Seafood tortilla bites

total tid **40 min.** 10 min. tilberedningstid 30 min. koketid

Næringsinnhold (per porsjon):  
**1.629 kJ / 392 kcal**

Fett: **20 g** Protein: **28 g**  
Karbohydrater: **21 g**

## INGREDIENSER

4 porsjoner

|               |                                                           |
|---------------|-----------------------------------------------------------|
| <b>3 ss</b>   | vegetabilsk olje                                          |
| <b>400 g</b>  | forkokte poteter i terninger                              |
| <b>200 g</b>  | paprika i ulike farger skåret i terninger                 |
| <b>1</b>      | finhakket løk                                             |
| <b>1</b>      | knust hvitløksfedd                                        |
| <b>250 g</b>  | tint sjømat                                               |
| <b>150 g</b>  | edamamebønner i belg                                      |
| <b>8</b>      | egg                                                       |
| <b>60 dl</b>  | <u>Kikkoman Naturlig Brygget Soyasaus Med Mindre Salt</u> |
| <b>0,6 dl</b> | <u>Kikkoman Naturlig Brygget Soyasaus Med Mindre Salt</u> |
| <b>0,5 ts</b> | edelsøtt paprikapulver                                    |
| <b>2 ss</b>   | Nykvernet pepper                                          |
|               | nyhakket persille                                         |

## TILBEREDNING

### Steg 1

**3 ss** vegetabilsk olje - **400 g** forkokte poteter i terninger - **200 g** paprika i ulike farger skåret i terninger - **1** finhakket løk - **1** knust hvitløksfedd - **250 g** tint sjømat - **150 g** edamamebønner i belg  
Varm opp oljen på sterk varme i en stekepanne (Ø ca. 26 cm) og stek resten av ingrediensene i ca. 3 minutter.

### Steg 2

**8** egg - **60 dl** Kikkoman Naturlig Brygget Soyasaus Med Mindre Salt - **0,6 dl** Kikkoman Naturlig Brygget Soyasaus Med Mindre Salt - **0,5 ts** edelsøtt paprikapulver - Nykvernet pepper  
Bland ingrediensene og hell dem over grønnsaks- og sjømatblandingen. Legg på lokk og la det tykne på lav varme i 20-30 minutter.

### Steg 3

**2 ss** nyhakket persille  
Skjær den avkjølte sjømattortillaen i små biter, dryss over persille og pakk den inn slik at du kan ta den med deg, for eksempel på piknik.