KIKKOMAN

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

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
8	egg
0,6 dl	Kikkoman Naturlig Brygget Soyasaus Med Mindre Salt
0,5 ts	edelsøtt paprikapulver
	Nykvernet pepper
2 ss	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 - **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.