KIKKOMAN

Colazione a base di muffin all'uovo e verdure

Tempo totale **40 Min** **15 Min** Tempo di preparazione **25 Min** Tempo di cottura

Valori nutrizionali (per porzione):
1.945 kJ / 465 kcal

Grassi: **27,9 g** Proteine: **26,5 g**
Carboidrati: **49 g**

INGREDIENTI

2 Porzioni

4	uova
1 cucchiaio	di yogurt greco denso
2 cucchiai	di farina di farro
0,25 cucchiaino	di lievito in polvere
2 cucchiai	Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman
1 cucchiaio	di erba cipollina tritata
100 g	di zucchine
100 g	di peperoni

Per accompagnare:

1 cucchiaino	Olio di Sesamo Tostato Kikkoman
4 fette	di pane integrale
50 g	di rucola
2 cucchiai	Salsa Piccante al Peperoncino Kimchi Kikkoman
2 cucchiai	Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman

PREPARAZIONE

Passaggio 1

Preriscaldare il forno a 180 °C.

Passaggio 2

Sbattere le uova con yogurt, farina, lievito e Salsa di soia Kikkoman a fermentazione naturale. Aggiungere quindi l'erba cipollina e le verdure a dadini e mescolare il tutto accuratamente. Ungere degli stampi per muffin con olio di Sesamo tostato Kikkoman, versare il composto e far cuocere per circa 25 minuti.

Passaggio 3

Servire i muffin caldi con pane, rucola, Salsa di soia Kikkoman e Kimchi Kikkoman per condire.