

Frittata di Salmone in stile spagnolo

Tempo totale **20 Min** Tempo di preparazione **10 Min** Tempo di cottura

Valori nutrizionali (per porzione):

1.623 kJ / 378 kcal

Grassi: **25,3 g** Proteine: **31 g**

Carboidrati: **7,1 g**

INGREDIENTI

2 Porzioni

4 uova
1 cucchiaio Salsa di Soia a Fermentazione Naturale a Tasso Ridotto di Sale
1 cucchiatino di pepe
60 g di patate bollite
0,25 di asparagi verdi
mazzetto
150 g di salmone al forno
1 cucchiaio di olio d'oliva
1 cucchiaio di prezzemolo
20 g di rucola

PREPARAZIONE

Passaggio 1

4 uova - **1 cucchiaio** Salsa di Soia a Fermentazione Naturale a Tasso Ridotto di Sale - **1 cucchiatino** di pepe - **60 g** di patate bollite - **0,25 mazzetto** di asparagi verdi - **150 g** di salmone al forno
Sbatti le uova con una forchetta insieme alla salsa di soia Kikkoman a basso contenuto di sale e al pepe. Mescola con le patate affettate, gli asparagi tritati e il salmone a dadini.

Passaggio 2

1 cucchiaio di olio d'oliva - **1 cucchiaio** di prezzemolo - **20 g** di rucola
Riscalda l'olio d'oliva in una padella. Aggiungi le uova e gli altri ingredienti e cuoci con il coperchio fino a quando le uova non si sono rapprese. Guarnisci con il prezzemolo e servi sull'insalata di rucola.