

Frittata di tacchino e verdure

Tempo totale **35 Min** 10 Min Tempo di preparazione **25 Min** Tempo di cottura

Valori nutrizionali (per porzione):

2.303 kJ / 550 kcal

Grassi: **28 g** Proteine: **38 g**

Carboidrati: **27 g**

INGREDIENTI

2 Porzioni

2,5 cucchiaini di olio vegetale
0,5 cipolla rossa, tritata
150 g di macinato di tacchino
0,25 di zuccina, affettata sottilmente
100 g di mais dolce in scatola
6 uova
2,5 cucchiaini di yogurt bianco (o al naturale)
2,5 cucchiaini Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman
1 cucchiaino di pepe
100 g di mozzarella
200 g di pomodorini ciliegino
0,5 cucchiaino di miele
1 pugno di foglie di lattuga

PREPARAZIONE

Passaggio 1

1 cucchiaino di olio vegetale - **0,5** cipolla rossa, tritata - **150 g** di macinato di tacchino - **1 cucchiaino** Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman - **0,25** di zuccina, affettata sottilmente - **100 g** di mais dolce in scatola
Scalda l'olio vegetale in una padella e salta la cipolla tritata, il tacchino, la Salsa di Soia Kikkoman e la zuccina per circa 5 minuti, finché il liquido non sarà evaporato. Incorpora il mais dolce scolato e cuoci per 1 altro minuto, poi lascia raffreddare leggermente.

Passaggio 2

6 uova - **2,5 cucchiaini** di yogurt bianco (o al naturale) - **1 cucchiaino** Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman - **1 cucchiaino** di pepe - **1 cucchiaino** di olio vegetale
Sbatti le uova con lo yogurt bianco, la Salsa di Soia Kikkoman e il pepe. Aggiungi il mix di tacchino e verdure raffreddato e mescola per amalgamare.
Scalda l'olio vegetale in una padella adatta al forno, versa il composto di uova e cuoci a fuoco basso per 5 minuti.

Passaggio 3

100 g di mozzarella - **100 g** di pomodorini ciliegino
Disponi i pomodorini tagliati a metà sulla frittata con il lato del taglio rivolto verso l'alto e guarnisci con la mozzarella spezzettata. Trasferisci la padella in forno preriscaldato a 180°C e cuoci per circa 20 minuti, o finché l'uovo non si sarà completamente rappreso.

Passaggio 4

0,5 cucchiaino di olio vegetale - **0,5 cucchiaino** Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman - **0,5 cucchiaino** di miele - **100 g** di pomodorini ciliegino - **1 pugno** di foglie di lattuga

Emulsiona insieme l'olio vegetale, la Salsa di Soia Kikkoman e il miele. Condisci la lattuga e i pomodorini tagliati a metà. Servi come contorno alla frittata.