

Omelette asiatica con verdure saltate

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

Valori nutrizionali (per porzione):

1.926 kJ / 460 kcal

Grassi: **30 g** Proteine: **24 g**

Carboidrati: **22 g**

INGREDIENTI

2 Porzioni

1	cipolla
1	carota
1	peperone rosso
0,5	broccolo
1 cucchiaio	di olio vegetale
4	uova
1,5	<u>Salsa di Soia a</u>
cucchiaio	<u>Fermentazione Naturale</u>
	<u>Kikkoman</u>
1 cucchiaio	di coriandolo tritato
1 cucchiaio	di burro

PREPARAZIONE

Passaggio 1

1 cipolla - **1** carota - **1** peperone rosso - **0,5** broccolo - **1 cucchiaio** di olio vegetale - **0,5** **cucchiaio** Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman

Trita finemente la cipolla, grattugia la carota con una grattugia a fori larghi, taglia il peperone rosso a dadini e dividi il broccolo in piccole cimette. Salta le verdure in padella nell'olio a fuoco vivo per 1 minuto. Aggiungi la Salsa di Soia Kikkoman e cuoci per altri 2 minuti. Metti da parte a raffreddare leggermente.

Passaggio 2

4 uova - **1 cucchiaio** Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman - **1 cucchiaio** di coriandolo tritato - **1 cucchiaio** di burro

Rompi 2 uova in 2 ciotole diverse. Aggiungi a ciascuna ciotola $\frac{1}{2}$ cucchiaio di Salsa di Soia Kikkoman e $\frac{1}{2}$ cucchiaio di coriandolo tritato, poi sbatti con una forchetta. Sciogli il burro in una padella e cuoci le omelette usando i composti preparati. Trasferisci le omelette su dei piatti, farcisci con il mix di verdure, arrotolale come una piadina e servi.