KIKKOMAN

Omelette con salmone affumicato e verdure in friggitrice ad aria

Tempo totale **17 Min** **5 Min** Tempo di preparazione **12 Min** Tempo di cottura

Valori nutrizionali (per porzione):
1.218 kJ / 291 kcal

Grassi: **16 g** Proteine: **25 g**
Carboidrati: **10 g**

INGREDIENTI

2 Porzioni

5	uova
60 ml	di latte intero
50 g	di spinaci freschi
70 g	di peperone rosso
70 g	di peperone giallo
30 g	di cipollotto (solo la parte bianca)
80 g	di salmone affumicato, affettato
70 g	di pomodorini
20 ml	Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman
	Olio d'oliva per ungere
	Erba cipollina e aneto, per guarnire

PREPARAZIONE

Passaggio 1

Sbattere le uova con il latte e la Salsa di Soia Kikkoman.

Passaggio 2

Tagliare i peperoni a dadini, sminuzzare gli spinaci, tagliare a metà i pomodorini e tritare finemente la parte bianca del cipollotto.

Passaggio 3

Ungere leggermente con l'olio d'oliva una teglia adatta alla friggitrice ad aria. Aggiungere gli spinaci, i peperoni, i pomodorini e il cipollotto, quindi versare sopra il composto di uova. Cuocere nella friggitrice ad aria a 170 °C per 10–12 minuti.

Passaggio 4

Guarnire con le fette di salmone affumicato, l'erba cipollina e l'aneto.