

Omelette con verdure e camembert

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

Valori nutrizionali (per porzione):
2.192 kJ / 524 kcal

Grassi: **41 g** Proteine: **30 g**
Carboidrati: **12 g**

INGREDIENTI

2 Porzioni

100 g di camembert
100 g di melanzana
100 g di zucchina
50 g di cipolla rossa
2 cucchiiai di olio d'oliva
2 cucchiiai Salsa di Soia a Fermentazione Naturale a Tasso Ridotto di Sale
1 cucchiaino di timo fresco, tritato
0,25 cucchiaino di pepe rosa
4 uova
2 cucchiaini di sriracha
1 spicchio d'aglio, tritato finemente
30 g di noci
1 pugno di rucola

PREPARAZIONE

Passaggio 1

100 g di camembert - **100 g** di melanzana - **100 g** di zucchina - **50 g** di cipolla rossa - **1 cucchiaino** di olio d'oliva - **1 cucchiaino** Salsa di Soia a Fermentazione Naturale a Tasso Ridotto di Sale - **1 cucchiaino** di timo fresco, tritato - **0,25 cucchiaino** di pepe rosa
Taglia il camembert a fette e mettilo da parte.
Taglia la melanzana e la zucchina a dadini e affetta la cipolla. Scalda 1 cucchiaino di olio d'oliva, salta le verdure in padella, poi aggiungi la Salsa di Soia a Basso Contenuto di Sale Kikkoman, il timo e il pepe.

Passaggio 2

4 uova - **1 cucchiaino** Salsa di Soia a Fermentazione Naturale a Tasso Ridotto di Sale - **2 cucchiaini** di sriracha - **1** spicchio d'aglio, tritato finemente - **1 cucchiaino** di olio d'oliva
Separa gli albumi dai tuorli. Monta gli albumi a neve ferma. Mescola i tuorli con la Salsa di Soia a Basso Contenuto di Sale Kikkoman, la sriracha e l'aglio, poi incorpora delicatamente gli albumi montati. Scalda ½ cucchiaino di olio d'oliva in una padella, versa metà del composto e cuoci l'omelette a fuoco basso, con coperchio, per 2 minuti per lato. Ripeti l'operazione per la seconda omelette.

Passaggio 3

300 g di noci - **1 pugno** di rucola
Farcisci ogni omelette con le verdure saltate e il camembert del passaggio 1. Cospargi con le noci tostate, aggiungi la rucola e piega l'omelette a metà. Sistema le omelette nei tuoi contenitori portapranzo.

