

Soffici omelette con verdure

Tempo totale **12 Min** 5 Min Tempo di preparazione 7 Min Tempo di cottura

Valori nutrizionali (per porzione):
1.754 kJ / 419 kcal

Grassi: **31,1 g** Proteine: **16,3 g**
Carboidrati: **17,4 g**

INGREDIENTI

2 Porzioni

2 cucchiaini di olio per friggere
1 cipolla
0,5 carota
0,5 peperone rosso
0,5 di pepe
cucchiaino
2 cucchiaini Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman
1 cucchiaino di cipollotto
4 uova
1 cucchiaino di farina di grano
Mayo-sriracha sauce from the „Bowl with beef and vegetables" recipe

PREPARAZIONE

Passaggio 1

1 cucchiaino di olio per friggere - **1** cipolla - **0,5** carota - **0,5** peperone rosso - **0,25 cucchiaino** di pepe - **1 cucchiaino** Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman - **0,5 cucchiaino** di cipollotto
Taglia le carote e i peperoni a bastoncini e trita la cipolla e il cipollotto. Soffriggi la cipolla nell'olio finché non diventa dorata, poi aggiungi le carote e i peperoni. Aggiungi il pepe e la salsa di soia Kikkoman. Infine, cospargi con la cipolla verde e metti da parte.

Passaggio 2

4 uova - **1 cucchiaino** Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman - **0,25 cucchiaino** di pepe - **1 cucchiaino** di farina di grano
Separa gli albumi dai tuorli. Versa gli albumi in una grande ciotola e montali a neve. Aggiungi i tuorli mescolati con la salsa di soia Kikkoman e un po' di pepe. Sbatti a bassa velocità con uno sbattitore elettrico. Setaccia la farina e incorporala delicatamente.

Passaggio 3

1 cucchiaino di olio per friggere
Riscalda l'olio in una padella e spalmalo bene. Versa metà del composto per la frittata. Cuoci a fuoco basso per 1-2 minuti, poi aggiungi metà delle verdure preparate in precedenza sopra. Copri con un coperchio e cuoci per circa 4 minuti a fuoco lento. Rimuovi la frittata dalla padella. Ripeti il processo anche per la seconda omelette.

Passaggio 4

Salsa di maionese-Sriracha dalla ricetta

precedente (Bowl di manzo e verdure) - **0,5
cucchiaino** di cipollotto

Trita la cipolla verde. Piega la omelette a metà e mettila in un contenitore per il pranzo. Servi con la salsa di maionese e sriracha e guarnisci con le cipolle verdi.