KIKKOMAN

Tortilla con con fave e salsa al sesamo

Tempo totale **30 Min** **20 Min** Tempo di preparazione **10 Min** Tempo di cottura

Valori nutrizionali (per porzione):
1.340 kJ / 320 kcal

Grassi: **20 g** Proteine: **18 g**
Carboidrati: **18 g**

INGREDIENTI

2 Porzioni

100 g	di fave fresche
4	uova grandi
2 cucchiai	di olio da cucina
6	punte di asparagi, pulite e tagliate a pezzi di 2 cm
1	piccolo peperone rosso, tagliato a dadini
1	piccola zucchina, tagliata a dadini
85 ml	Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman
2 cucchiai	cucchiai di burro di arachidi
2 cucchiai	Salsa Teriyaki per Wok con Sesamo Tostato Kikkoman
2 cucchiai	di succo di lime
1 cucchiaino	di pasta di peperoncino
15 g	di erba cipollina, tritata

PREPARAZIONE

Passaggio 1

100 g di fave fresche - **4** uova grandi - **40 ml** Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman - **2 cucchiai** di olio da cucina - **6** punte di asparagi, pulite e tagliate a pezzi di 2 cm - **1** piccolo peperone rosso, tagliato a dadini - **1** piccola zucchina, tagliata a dadini

Cuoci le fave in acqua bollente salata per 15 minuti. Scolale e rimuovi la pelle. In una ciotola, sbatti le uova e condiscile con la Salsa di Soia Kikkoman. Scalda una padella antiaderente sul fuoco diretto di un falò o su una stufa e versa un po' d'olio. Aggiungi il peperone rosso e la zucchina a dadini e fai saltare per 2-3 minuti fino a quando non si saranno leggermente ammorbiditi. Aggiungi le fave sgranate e gli asparagi verdi e mescola per mischiarli bene con le altre verdure. Versa le uova sbattute sulle verdure nella padella. Mescola delicatamente per distribuire uniformemente le verdure. Friggi la frittata per 3-4 minuti su ciascun lato, fino a quando non si sarà rappresa.

Passaggio 2

2 cucchiai cucchiai di burro di arachidi - **2 cucchiai** Salsa Teriyaki per Wok con Sesamo Tostato Kikkoman - **2 cucchiai** di succo di lime - **45 ml** Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman - **1 cucchiaino** di pasta di peperoncino - **15 g** di erba cipollina, tritata

Mescola tutti gli ingredienti in una piccola ciotola fino a ottenere una salsa liscia. Servi la salsa sulla frittata e guarnisci con l'erba cipollina tritata.