

Hiszpańska frittata z bobem i sosem sezamowym

Czas ogółem **30 min** 20 min Czas przygotowania **10 min** Czas gotowania

Wartości odżywcze (na porcję)

1.340 kJ / 320 kcal

Tłuszcz: **20 g** Białko: **18 g**

Węglowodany: **18 g**

SKŁADNIKI

2 porcj(e/i)

100 g	świeżego bobu
4	duże jajka
2 łyżki	oleju
6	szparagów, przyciętych i pokrojonych na 2 cm kawałki
1	mała czerwona papryka, pokrojona w kostkę
1	mała cukinia, pokrojona w kostkę
85 ml	<u>Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman</u>
2 łyżki	masła orzechowego
2 łyżki	<u>Sos Teriyaki z prażonym sezamem do dań z woka Kikkoman</u>
2 łyżki	soku z limonki
1 łyżeczka	pasty chili
15 g	szcypiorku, pokrojonego

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

100 g świeżego bobu - **4** duże jajka - **40 ml** Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman - **2 łyżki** oleju - **6** szparagów, przyciętych i pokrojonych na 2 cm kawałki - **1** mała czerwona papryka, pokrojona w kostkę - **1** mała cukinia, pokrojona w kostkę

Gotuj bób w osolonej wodzie przez 15 minut. Odcedź i usuń skórki. W misce roztrzep jajka i dopraw Sosem sojowym Kikkoman. Rozgrzej patelnię nieprzywierającą bezpośrednio nad ogniskiem lub na kuchence i wlej odrobinę oleju. Dodaj pokrojoną w kostkę czerwoną paprykę i cukinię i smaż przez 2-3 minuty, aż warzywa lekko zmiękną. Dodaj obrany bób i szparagi i wymieszaj z pozostałymi warzywami. Wlej na patelnię ubite jajka. Delikatnie wymieszaj, aby równomiernie pokryć warzywa. Smaż frittatę przez 3-4 minuty z każdej strony, aż się zetnie.

Krok 2

2 łyżki masła orzechowego - **2 łyżki** Sos Teriyaki z prażonym sezamem do dań z woka Kikkoman - **2 łyżki** soku z limonki - **45 ml** Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman - **1 łyżeczka** pasty chili - **15 g** szczypiorku, posiekanego

Wymieszaj wszystkie składniki w małej misce na gładki sos. Podawaj frittatę polaną sosem i posypaną posiekanym szczypiorkiem.