

Azjatycki omlet z warzywami stir-fry

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

Wartości odżywcze (na porcję)

1.926 kJ / 460 kcal

Tłuszcz: **30 g** Białko: **24 g**

Węglowodany: **22 g**

SKŁADNIKI

2 porcj(e/i)

1	cebula
1	marchewka
1	czerwona papryka
0,5	główki brokuła
1 łyżka	oleju roślinnego
4	jajka
1,5 łyżka	<u>Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman</u>
1 łyżka	posiekanej kolendry
1 łyżka	masła

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

1 cebula - **1** marchewka - **1** czerwona papryka - **0,5** główki brokuła - **1 łyżka** oleju roślinnego - **0,5 łyżki** Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman
Cebulę drobno posiekaj. Marchewkę zetrzyj na tarce o grubych oczkach. Paprykę pokrój w kostkę. Brokuła podziel na różyczki. Smaż warzywa na oleju na dużym ogniu przez 1 minutę. Dodaj Sos sojowy Kikkoman i smaż przez kolejne 2 minuty. Odstaw do lekkiego ostygnięcia.

Krok 2

4 jajka - **1 łyżka** Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman - **1 łyżka** posiekanej kolendry - **1 łyżka** masła

Wbij po 2 jajka do każdej z dwóch misek. Do każdej miski dodaj ½ łyżki Sosu sojowego Kikkoman i ½ łyżki posiekanej kolendry, a następnie roztrzep widelcem. Rozpuść masło na patelni i usmaż omlety. Przełóż omlety na talerze, nałóż mieszankę warzywną i zwiń jak tortillę. Podawaj.