

Frittata z indykiem i warzywami

Czas ogółem **35 min** 10 min Czas przygotowania **25 min** Czas gotowania

Wartości odżywcze (na porcję)
2.303 kJ / 550 kcal

Tłuszcz: **28 g** Białko: **38 g**
Węglowodany: **27 g**

SKŁADNIKI

2 porcj(e/i)

2,5 łyżki oleju roślinnego
0,5 czerwonej cebuli,
posiekana
150 g mielonego mięsa z
indyka
0,25 cukinii, pokrojonej w
cienkie plasterki
100 g kukurydzy z puszki
6 jajek
2,5 łyżki jogurtu naturalnego
2,5 łyżki Naturalnie warzony sos
sojowy Kikkoman
1 łyżeczka pieprzu
100 g mozzarelli
200 g pomidorków
koktajlowych
0,5 łyżeczki miodu
1 garść garść liści sałaty

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

1 łyżka oleju roślinnego - **0,5** czerwonej cebuli,
posiekana - **150 g** mielonego mięsa z indyka - **1**
łyżka Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman -
0,25 cukinii, pokrojonej w cienkie plasterki - **100 g**
kukurydzy z puszki
Rozgrzej olej na patelni i podsmażaj cebulę, mięso,
Sos sojowy Kikkoman i cukinię przez około 5 minut,
aż płyn odparuje. Wymieszaj z odsączoną
kukurydzą i smaż przez 1 minutę. Pozostaw do
lekkiego ostygnięcia.

Krok 2

6 jajek - **2,5 łyżki** jogurtu naturalnego - **1 łyżka**
Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman - **1**
łyżeczka pieprzu - **1 łyżka** oleju roślinnego
Jajka roztrzep z jogurtem naturalnym, Sosem
sojowym Kikkoman i pieprzem. Dodaj schłodzoną
mieszanę indyka i warzyw i mieszaj do połączenia
składników. Rozgrzej olej na patelni, którą można
włożyć do piekarnika. Dodaj mieszanę i gotuj na
małym ogniu przez 5 minut.

Krok 3

100 g mozzarelli - **100 g** pomidorków koktajlowych
Przekrojone na pół pomidorki koktajlowe ułóż
przeciętą stroną do góry na frittacie i posyp
porwaną mozzarellą. Umieść patelnię w piekarniku
nagrzanym do 180°C i piecz przez około 20 minut
lub do momentu, aż jajko całkowicie się zetnie.

Krok 4

0,5 łyżki oleju roślinnego - **0,5 łyżki** Naturalnie
warzony sos sojowy Kikkoman - **0,5 łyżeczki**
miodu - **100 g** pomidorków koktajlowych - **1 garść**

garść liści sałaty

Wymieszaj olej, Sos sojowy Kikkoman i miód.

Wymieszaj z sałatą i przekrojonymi na pół pomidorkami koktajlowymi. Podawaj jako dodatek do frittaty.