KIKKOMAN

Kąski tortilli z owocami morza

Czas ogółem **40 min** **10 min** Czas przygotowania **30 min** Czas gotowania

Wartości odżywcze (na porcję)
1.629 kJ / **392 kcal**

Tłuszcz: **20 g** Białko: **28 g**
Węglowodany: **21 g**

SKŁADNIKI

4 porcj(e/i)

3 łyżki	oleju roślinnego
400 g	gotowych kostek ziemniaczanych
200 g	pokrojonej w kostkę papryki w różnych kolorach
1	drobno posiekana cebula
1	zmiażdżony ząbek czosnku
250 g	rozmrożonych owoców morza
150 g	edamame w łupinach
8	jaj
60 ml	Naturalnie warzony sos sojowy z obniżoną zawartością soli
0,5 łyżeczki	słodkiej papryki w proszku
	świeżo zmielony pieprz
2 łyżki	świeżo posiekanej natki pietruszki

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

3 łyżki oleju roślinnego - **400 g** gotowych kostek ziemniaczanych - **200 g** pokrojonej w kostkę papryki w różnych kolorach - **1** drobno posiekana cebula - **1** zmiażdżony ząbek czosnku - **250 g** rozmrożonych owoców morza - **150 g** edamame w łupinach
Rozgrzej olej na patelni (średnica ok. 26 cm) i smaż wszystkie składniki przez około 3 minuty.

Krok 2

8 jaj - **60 ml** Naturalnie warzony sos sojowy z obniżoną zawartością soli - **0,5 łyżeczki** słodkiej papryki w proszku - świeżo zmielony pieprz
Wymieszaj składniki. Polej nimi mieszankę warzyw i owoców morza na patelni. Przykryj i pozostaw na małym ogniu na 20-30 minut.

Krok 3

2 łyżki świeżo posiekanej natki pietruszki
Schłodzoną tortillę z owocami morza pokrój na małe kawałki. Posyp natką pietruszki i zapakuj.