

Omlet z bakłażanem, cukinią i camembertem

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

Wartości odżywcze (na porcję)

2.192 kJ / 524 kcal

Tłuszcz: **41 g** Białko: **30 g**

Węglowodany: **12 g**

SKŁADNIKI

2 porcj(e/i)

100 g	sera camembert
100 g	bakłażana
100 g	cukinii
50 g	czerwonej cebuli
2 łyżki	oliwy z oliwek
2 łyżki	<u>Naturalnie warzony sos sojowy z obniżoną zawartością soli</u>
1 łyżeczka	świeżego tymianku, posiekanego
0,25 łyżeczki	różowego pieprzu
4	jajka
2 łyżeczki	srirachy
1	ząbek czosnku, drobno posiekany
30 g	orzechów włoskich
1 garść	rukoli

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

100 g sera camembert - **100 g** bakłażana - **100 g** cukinii - **50 g** czerwonej cebuli - **1 łyżka** oliwy z oliwek - **1 łyżka** Naturalnie warzony sos sojowy z obniżoną zawartością soli - **1 łyżeczka** świeżego tymianku, posiekanego - **0,25 łyżeczki** różowego pieprzu

Camemberta pokrój i odstaw. Bakłażana i cukinię pokrój w kostkę, a cebulę w plasterki. Podsmaż warzywa na 1 łyżce rozgrzanej oliwy, a następnie dodaj Sos sojowy Kikkoman o obniżonej zawartości soli, tymianek i pieprz.

Krok 2

4 jajka - **1 łyżka** Naturalnie warzony sos sojowy z obniżoną zawartością soli - **2 łyżeczki** srirachy - **1** ząbek czosnku, drobno posiekany - **1 łyżka** oliwy z oliwek

Oddziel białka od żółtek. Ubij białka na sztywną pianę. Wymieszaj żółtka z Sosem sojowym Kikkoman o obniżonej zawartości soli, srirachą i czosnkiem, a następnie delikatnie wmieszaj białka. Rozgrzej ½ łyżki oliwy na patelni. Wlej połowę mieszanki i smaż omleta na małym ogniu, pod przykryciem, przez 2 minuty z każdej strony. Zrób to samo z drugim omletem.

Krok 3

300 g orzechów włoskich - **1 garść** rukoli
Upraż orzechy na suchej gorącej patelni, aż zbrązowieją. Na wierzchu każdego omleta ułóż podsmażone warzywa i camemberta z kroku 1. Posyp uprażonymi orzechami włoskimi, dodaj rukolę i złoż na pół. Przełóż omlety do pudełek na lunch.

