KIKKOMAN

Omlet z air fryera z warzywami i wędzonym łososiem

Czas ogółem **17 min** **5 min** Czas przygotowania **12 min** Czas gotowania

Wartości odżywcze (na porcję)
1.218 kJ / 291 kcal

Tłuszcz: **16 g** Białko: **25 g**
Węglowodany: **10 g**

SKŁADNIKI

2 porcj(e/i)

5	jajek
60 ml	pełnotłustego mleka
50 g	świeżego szpinaku
70 g	czerwonej papryki
70 g	żółtej papryki
30 g	białej części cebuli dymki
80 g	wędzonego łososia, pokrojonego w plastry
70 g	pomidorków koktajlowych
20 ml	Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman
	Oliwa do natłuszczenia
	Szczypiorek i koperek do dekoracji

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

Jajka roztrzep z mlekiem i Sosem sojowym Kikkoman.

Krok 2

Pokrój paprykę w kostkę, posiekaj szpinak, przekrój pomidorki koktajlowe na pół i drobno posiekaj białą część dymki.

Krok 3

Lekko natłuść oliwą naczynie do pieczenia w air fryerze. Dodaj szpinak, paprykę, pomidorki koktajlowe i cebulkę, a następnie wlej masę jajeczną. Piecz w 170°C przez 10-12 minut.

Krok 4

Ułóż na wierzchu plastry wędzonego łososia i udekoruj szczypiorkiem i koperkiem.