

Spansk frittata med hestebønner og sesamdip

Samlet tid **30 min.** 20 min. Arbejdstid 10 min. Tilberedningstid

Næringsindhold:
1.340 kJ / 320 kcal

Fedt: **20 g** Protein: **18 g**
Kulhydrater: **18 g**

INGREDIENSER

2 Portioner

100 g friske hestebønner
4 store æg
2 spsk. stegeolie
6 asparges, rensset og skåret i 2 cm store stykker
1 lille rød peberfrugt, i tern
1 lille squash, i tern
85 ml Kikkoman Naturligt Brygget Sojasauce
2 spsk. peanutbutter
2 spsk. Kikkoman teriyaki woksauce med ristede sesamfrø
2 spsk. limesaft
1 tsk. chilipasta
15 g purløg, hakket

FREM GANGSMÅDE

Step 1

100 g friske hestebønner - **4** store æg - **40 ml** Kikkoman Naturligt Brygget Sojasauce - **2 spsk.** stegeolie - **6** asparges, rensset og skåret i 2 cm store stykker - **1** lille rød peberfrugt, i tern - **1** lille squash, i tern
Kog hestebønnerne i kogende vand tilsat salt i 15 minutter. Hæld vandet fra og fjern skrællen. Pisk æggene i en skål og krydr med Kikkoman sojasauce. Opvarm en teflonpande over direkte flammer eller på et komfur, og tilsæt en smule olie. Tilsæt peberfrugt og squash, og steg begge dele i 2-3 minutter, indtil de begynder at blive møre. Tilsæt de bælgede hestebønner og grøn asparges, og rør dem sammen med resten af grøntsagerne. Hæld de piskede æg over grøntsagerne i panden. Rør forsigtigt for at fordele det hele jævnt. Steg frittataen i 3-4 minutter på hver side, indtil æggemassen har sat sig.

Step 2

2 spsk. peanutbutter - **2 spsk.** Kikkoman teriyaki woksauce med ristede sesamfrø - **2 spsk.** limesaft - **45 ml** Kikkoman Naturligt Brygget Sojasauce - **1 tsk.** chilipasta - **15 g** purløg, hakket
Bland alle ingredienserne til en dip i en lille skål. Server dippen oven på den færdige frittata, og pynt med hakket purløg inden servering.