

Asiatisk omelet med wokstegte grøntsager

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

Næringsindhold:

1.926 kJ / 460 kcal

Fedt: **30 g** Protein: **24 g**

Kulhydrater: **22 g**

INGREDIENSER

2 Portioner

1	løg
1	gulerod
1	rød peberfrugt
0,5	broccoli
1 spsk.	planteolie
4	æg
1,5 spsk.	<u>Kikkoman Naturligt Brygget Sojasauce</u>
1 spsk.	hakket koriander
1 spsk.	smør

FREM GANGSMÅDE

Step 1

1 løg - **1** gulerod - **1** rød peberfrugt - **0,5** broccoli - **1 spsk.** planteolie - **0,5 spsk.** Kikkoman Naturligt Brygget Sojasauce

Hak løget fint, riv guleroden groft, skær den røde peberfrugt i tern, og bryd broccolien i mindre buketter. Steg grøntsagerne i olie i en wok ved høj varme i 1 minut. Tilsæt Kikkoman sojasauce, og steg det hele i yderligere 2 minutter. Lad grøntsagerne køle af.

Step 2

4 æg - **1 spsk.** Kikkoman Naturligt Brygget Sojasauce - **1 spsk.** hakket koriander - **1 spsk.** smør

Slå 2 æg ud i hver sin skål. Tilsæt ½ spsk. Kikkoman sojasauce og ½ spsk. hakket koriander til hver skål, og pisk det hele godt sammen. Smelt smør på en pande, og steg omeletterne af de sammenrørte æggeblandinger. Læg dem på en tallerken, fyld med grøntsagsfyldet, rul dem sammen som en tortillawrap, og server de fyldte omeletter.