

Frittata med kalkun og grøntsager

Samlet tid **35 min.** 10 min. Arbejdstid 25 min. Tilberedningstid

Næringsindhold:

2.303 kJ / 550 kcal

Fedt: **28 g** Protein: **38 g**

Kulhydrater: **27 g**

INGREDIENSER

2 Portioner

2,5 spsk.	planteolie
0,5	rødløg, hakket
150 g	hakket kalkunkød
0,25	squash, skåret i tynde skiver
100 g	majs på dåse
6	æg
2,5 spsk.	yoghurt naturel
2,5 spsk.	<u>Kikkoman Naturligt Brygget Sojasauce</u>
1 tsk.	peber
100 g	mozzarella
200 g	cherrytomater
0,5 tsk.	honning
1 håndfuld	håndfuld salatblade

FREM GANGSMÅDE

Step 1

1 spsk. planteolie - **0,5** rødløg, hakket - **150 g** hakket kalkunkød - **1 spsk.** Kikkoman Naturligt Brygget Sojasauce - **0,25** squash, skåret i tynde skiver - **100 g** majs på dåse
Varm planteolien på en pande, og steg det hakkede løg, kalkunkød, Kikkoman sojasauce og squash i ca. 5 minutter, indtil væden er fordampet. Tilsæt de drænedes majs, og steg det hele i yderligere 1 minut. Lad derefter blandingen køle af.

Step 2

6 æg - **2,5 spsk.** yoghurt naturel - **1 spsk.** Kikkoman Naturligt Brygget Sojasauce - **1 tsk.** peber - **1 spsk.** planteolie
Pisk æggene sammen med yoghurt naturel, Kikkoman sojasauce og peber. Tilsæt den afkølede blanding med kalkunkød og grøntsager og rør det hele godt sammen. Varm planteolien i en ovnfast pande, hæld æggeblanding over, og tilbered ved lav varme i 5 minutter.

Step 3

100 g mozzarella - **100 g** cherrytomater
Skær cherrytomaterne i halve, og anret dem med snitfladen opad. Top med revet mozzarella. Sæt panden i en forvarmet ovn ved 180°C, og bag den i ca. 20 minutter, eller indtil æggemassen er stivnet.

Step 4

0,5 spsk. planteolie - **0,5 spsk.** Kikkoman Naturligt Brygget Sojasauce - **0,5 tsk.** honning - **100 g** cherrytomater - **1 håndfuld** håndfuld salatblade
Pisk planteolien sammen med Kikkoman sojasauce og honning. Vend salatbladene og de halve

cherrytomater heri, og server salaten sammen med den færdige frittata.