

# Omelet med aubergine, squash & camembert

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

Næringsindhold:

**2.192 kJ / 524 kcal**

Fedt: **41 g** Protein: **30 g**

Kulhydrater: **12 g**

## INGREDIENSER

**2 Portioner**

|                   |                                                             |
|-------------------|-------------------------------------------------------------|
| <b>100 g</b>      | camembert                                                   |
| <b>100 g</b>      | aubergine                                                   |
| <b>100 g</b>      | squash                                                      |
| <b>50 g</b>       | rødløg                                                      |
| <b>2 spsk.</b>    | olivenolie                                                  |
| <b>2 spsk.</b>    | <u>Kikkoman Naturligt Brygget Sojasauce Med Mindre Salt</u> |
| <b>1 tsk.</b>     | frisk timian, hakket                                        |
| <b>0,25 tsk.</b>  | pink peber                                                  |
| <b>4</b>          | æg                                                          |
| <b>2 tsk.</b>     | sriracha                                                    |
| <b>1</b>          | fed hvidløg, finthakket                                     |
| <b>30 g</b>       | valnødder                                                   |
| <b>1 håndfuld</b> | rucola                                                      |

## FREM GANGSMÅDE

### Step 1

**100 g** camembert - **100 g** aubergine - **100 g** squash - **50 g** rødløg - **1 spsk.** olivenolie - **1 spsk.** Kikkoman Naturligt Brygget Sojasauce Med Mindre Salt - **1 tsk.** frisk timian, hakket - **0,25 tsk.** pink peber  
Skær camemberten i skiver og stil den til side.  
Skær aubergine og squash i tern og løget i skiver.  
Opvarm 1 spsk. olivenolie på en pande, og steg grøntsagerne. Tilsæt derefter Kikkoman sojasauce med mindre salt, timian og peber.

### Step 2

**4** æg - **1 spsk.** Kikkoman Naturligt Brygget Sojasauce Med Mindre Salt - **2 tsk.** sriracha - **1** fed hvidløg, finthakket - **1 spsk.** olivenolie  
Skil æggeghviderne fra æggeblommerne. Pisk æggeghviderne, indtil de er stive. Bland æggeblommerne med Kikkoman sojasauce med mindre salt, sriracha og hvidløg, og fold forsigtigt æggeghviderne i blandingen. Opvarm ½ spsk. olivenolie på en pande, hæld halvdelen af blandingen i, og tilbered omeletten ved lav varme og under låg i 2 minutter på hver side. Gentag processen for den næste omelet.

### Step 3

**30 g** valnødder - **1 håndfuld** rucola  
Rist valnødderne på en tør, varm pande, indtil de begynder at blive gyldne. Læg de stegte grøntsager og camembert fra step 1 på halvdelen af de færdige omeletter. Drys de ristede valnødder over, tilsæt rucola, og fold omeletterne sammen. Læg dem i en madkasse.