KIKKOMAN

Airfryer røget laks & grøntsagsomelet

Samlet tid **17 min.** **5 min.** Arbejdstid **12 min.** Tilberedningstid

Næringsindhold:
1.218 kJ / 291 kcal

Fedt: **16 g** Protein: **25 g**
Kulhydrater: **10 g**

INGREDIENSER

2 Portioner

5	æg
60 ml	sødmælk
50 g	frisk spinat
70 g	rød peberfrugt
70 g	gul peberfrugt
30 g	af den hvide del af forårsløg
80 g	røget laks, i skiver
70 g	cherrytomater
20 ml	Kikkoman Naturligt Brygget Sojasauce
	Olivenolie til smøring
	Purløg og dild, som pynt

FREMGANGSMÅDE

Step 1

Pisk æggene sammen med mælk og Kikkoman sojasauce

Step 2

Skær peberfrugten i tern, hak spinaten, halver cherrytomaterne og hak den hvide del af forårsløget fint.

Step 3

Smør fadet til airfryeren let med olivenolie. Tilsæt spinat, peberfrugt, cherrytomater og forårsløg, og hæld det hele over æggeblandingen henover. Bag omeletten i airfryeren ved 170 °C i 10-12 minutter.

Step 4

Top den færdige omelet med den røgede laks, og pynt med purløg og dild inden servering.