

Испанская фриттата с бобами и кунжутным соусом

Общее время 30 мин 20 мин Время подготовки 10 мин Время приготовления

Пищевая ценность (на порцию):

1 340 кДж / 320 ккал

Жиры: **20 г** Белки: **18 г**

Углеводы: **18 г**

ИНГРЕДИЕНТЫ

2 порции

100 г	плоских бобов Фава (свежих)
4	яйца
2 ст. л.	растительного масла
6	стеблей спаржи, очищенных и нарезанных на кусочки длиной 2 см
1	небольшой красный болгарский перец, нарезанный кубиками
1	небольшой кабачок, нарезанный кубиками
85 мл	<u>соевого соуса натурального брожения Kikkoman</u>
2 ст. л.	арахисовой пасты
2 ст. л.	<u>вок-соуса Терияки Kikkoman с поджаренным кунжутом</u>
2 ст. л.	сока лайма
1 ч. л.	пасты чили
15 г	шнитт-лука, рубленого

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Шаг 1

100 г плоских бобов Фава (свежих) - **4** яйца - **40 мл** соевого соуса натурального брожения Kikkoman - **2 ст. л.** растительного масла - **6** стеблей спаржи, очищенных и нарезанных на кусочки длиной 2 см - **1** небольшой красный болгарский перец, нарезанный кубиками - **1** небольшой кабачок, нарезанный кубиками
Отварите бобы в кипящей подсоленной воде 15 минут. Слейте воду и снимите кожицу. В миске взбейте яйца и приправьте их соевым соусом Kikkoman. Разогрейте сковороду с антипригарным покрытием на костре или на плите и влейте немного масла. Добавьте нарезанные кубиками красный перец и кабачки и обжаривайте в течение 2–3 минут до легкой мягкости. Добавьте очищенные бобы и спаржу и перемешайте с остальными овощами. Вылейте взбитые яйца на овощи в сковороде. Аккуратно перемешайте, чтобы равномерно распределить овощи. Жарьте фриттату по 3–4 минуты с каждой стороны, пока она не схватится.

Шаг 2

2 ст. л. арахисовой пасты - **2 ст. л.** вок-соуса Терияки Kikkoman с поджаренным кунжутом - **2 ст. л.** сока лайма - **45 мл** соевого соуса натурального брожения Kikkoman - **1 ч. л.** пасты чили - **15 г** шнитт-лука, рубленого
Смешайте все ингредиенты в небольшой миске до однородности. Подавайте фриттату политой соусом и украсьте рубленым шнитт-луком.