

Фриттата из лосося

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

Пищевая ценность (на порцию):

1 623 кДж / 378 ккал

Жиры: **25,3 г** Белки: **31 г**

Углеводы: **7,1 г**

ИНГРЕДИЕНТЫ

2 порции

4	яйца
1 ст. л.	<u>слабосоленого соевого</u> <u>соуса натурального</u> <u>брожения Kikkoman</u>
1 ч. л.	перца
60 г	отварного картофеля
0,25 пучка	зелёной спаржи
150 г	запечённого лосося
1 ст. л.	оливкового масла
1 ст. л.	петрушки
20 г	руколы

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Шаг 1

4 яйца - **1 ст. л.** слабосоленого соевого соуса натурального брожения Kikkoman - **1 ч. л.** перца - **60 г** отварного картофеля - **0,25 пучка** зеленой спаржи - **150 г** запеченного лосося
Взбейте яйца вилкой вместе со слабосоленным соевым соусом Kikkoman и перцем. Смешайте с нарезанным картофелем, рубленой спаржей и нарезанным кубиками лососем.

Шаг 2

1 ст. л. оливкового масла - **1 ст. л.** петрушки - **20 г** руколы
Разогрейте оливковое масло в сковороде. Добавьте яйца и остальные ингредиенты и жарьте, накрыв крышкой, до готовности яиц. Посыпьте петрушкой и подавайте с салатом из руколы.