

Фриттата с индейкой и овощами

Общее время **35 мин** 10 мин Время подготовки 25 мин Время приготовления

Пищевая ценность (на порцию):

2 303 кДж / 550 ккал

Жиры: **28 г** Белки: **38 г**

Углеводы: **27 г**

ИНГРЕДИЕНТЫ

2 порции

2,5 ст. л.	растительного масла
0,5	красного лука, рубленого
150 г	фарша из индейки
0,25	кабачка, нарезанного тонкими кружками
100 г	консервированной кукурузы
6	яиц
2,5 ст. л.	йогурта
2,5 ст. л.	<u>соевого соуса</u> <u>натурального брожения</u> <u>Kikkoman</u>
1 ч. л.	перца
100 г	сыра моцарелла
200 г	помидоров черри
0,5 ч. л.	мёда
1 горсть	листьев салата-латука

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Шаг 1

1 ст. л. растительного масла - **0,5** красный лук, рубленый - **150 г** фарша индейки - **1 ст. л.** соевого соуса натурального брожения Kikkoman - **0,25** кабачка, нарезанного тонкими кружками - **100 г** консервированной кукурузы
Разогрейте растительное масло в сковороде и обжаривайте нарезанный лук, фарш, соевый соус Kikkoman и кабачки около 5 минут, пока не выпарится жидкость. Слейте жидкость из кукурузы и добавьте кукурузу в сковороду. Готовьте ещё 1 минуту, затем отложите немного остыть.

Шаг 2

6 яиц - **2,5 ст. л.** йогурта - **1 ст. л.** соевого соуса натурального брожения Kikkoman - **1 ч. л.** перца - **1 ст. л.** растительного масла
Взбейте яйца с йогуртом, соевым соусом Kikkoman и перцем. Добавьте охлажденный фарш и овощную смесь и перемешайте. Разогрейте растительное масло в сковороде, пригодной для духовки, влейте яичную смесь и готовьте на маленьком огне в течение 5 минут.

Шаг 3

100 г сыра моцарелла - **100 г** помидоров черри
Разложите разрезанные пополам помидоры черри срезом вверх на фриттате и сверху посыпьте порванной моцареллой. Перенесите сковороду в предварительно разогретую до 180°C духовку и выпекайте около 20 минут, или пока яйцо полностью не схватится.

Шаг 4

0,5 ст. л. растительного масла - **0,5 ст. л.** соевого
соуса натурального брожения Kikkoman - **0,5 ч.**

л. мёда - **100 г** помидоров черри - **1 горсть**

горсть листьев салата-латука

Взбейте вместе растительное масло, соевый
соус Kikkoman и мёд. Добавьте салат и
разрезанные пополам помидоры черри.

Подавайте на гарнир к фриттате.