

# Омлет с баклажанами и камамбером

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

Пищевая ценность (на порцию):  
2 192 кДж / 524 ккал

Жиры: 41 г Белки: 30 г  
Углеводы: 12 г

## ИНГРЕДИЕНТЫ

2 порции

100 г	камамбера
100 г	баклажанов
100 г	кабачков
50 г	красного лука
2 ст. л.	оливкового масла
2 ст. л.	<u>слабосоленого соевого соуса натурального брожения Kikkoman</u>
1 ч. л.	свежего тимьяна, рубленого
0,25 ч. л.	розового перца
4	яйца
2 ч. л.	шрирачи
1	зубчик чеснока, мелко рубленого
30 г	грецких орехов
1 горсть	руколы

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

### Шаг 1

**100 г** камамбера - **100 г** баклажанов - **100 г** кабачков - **50 г** красного лука - **1 ст. л.** оливкового масла - **1 ст. л.** слабосоленого соевого соуса натурального брожения Kikkoman - **1 ч. л.** свежего тимьяна, рубленого - **0,25 ч. л.** розового перца  
Нарежьте камамбер слайсами и отложите в сторону. Нарежьте баклажан и кабачок кубиками, а лук – соломкой. Разогрейте 1 ст. л. оливкового масла, обжарьте овощи, затем добавьте слабосоленый соевый соус Kikkoman, тимьян и перец.

### Шаг 2

**4** яйца - **1 ст. л.** слабосоленого соевого соуса натурального брожения Kikkoman - **2 ч. л.** шрирачи - **1** зубчик чеснока, мелко рубленный - **1 ст. л.** оливкового масла  
Отделите яичные белки от желтков. Взбейте белки до загустения. Смешайте желтки со слабосоленным соевым соусом Kikkoman, шрирачей и чесноком, затем аккуратно добавьте яичные белки. Разогрейте ½ ст. л. оливкового масла на сковороде, вылейте половину смеси и готовьте омлет на маленьком огне, накрыв крышкой, по 2 минуты с каждой стороны. Повторите для второго омлета.

### Шаг 3

**300 г** грецких орехов - **1 горсть** руколы  
Обжарьте грецкие орехи на горячей сухой сковороде, пока они не начнут поджариваться. На каждый омлет положите овощи и камамбер из шага 1. Посыпьте

грецкими орехами, добавьте руколу и сложите пополам. Упакуйте готовые омлеты в ланч-боксы.