

Омлет с копченым лососем и овощами

Общее время 17 мин 5 мин Время подготовки 12 мин Время приготовления

Пищевая ценность (на порцию):
1 218 кДж / 291 ккал

Жиры: 16 г Белки: 25 г
Углеводы: 10 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

2 порции

5 яиц
60 мл молока
50 г свежего шпината
70 г красного болгарского перца
70 г желтого болгарского перца
30 г белой части зеленого лука
80 г копченого лосося, нарезанного ломтиками
70 г помидоров черри
20 мл соевого соуса натурального брожения Kikkoman
Оливковое масло для смазывания сковороды
Шнитт-лук и укроп для украшения

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Шаг 1

Взбейте яйца с молоком и соевым соусом Kikkoman.

Шаг 2

Нарежьте перцы кубиками, измельчите шпинат, разрежьте помидоры черри пополам и мелко нарежьте белую часть зеленого лука.

Шаг 3

Слегка смажьте форму для запекания в аэрогриле оливковым маслом. Добавьте шпинат, перцы, помидоры черри и зеленый лук, затем залейте яичной смесью. Запекайте в аэрогриле при температуре 170°C в течение 10–12 минут.

Шаг 4

Сверху выложите ломтики копченого лосося и украсьте шнитт-луком и укропом.