KIKKOMAN

# Омлет с копченым лососем и овощами в аэрогриле

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** | копчёного 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.