

Тортилья с морепродуктами

Общее время **40 мин** 10 мин Время подготовки 30 мин Время приготовления

Пищевая ценность (на порцию):

1 629 кДж / 392 ккал

Жиры: **20 г** Белки: **28 г**

Углеводы: **21 г**

ИНГРЕДИЕНТЫ

4 порции

3 ст. л.	растительного масла
400 г	отваренного картофеля
200 г	болгарского перца
	разных цветов
1	мелко нарезанная
	луковица
1	раздавленный зубчик
	чеснока
250 г	размороженных
	морепродуктов
150 г	очищенных эдамаме
8	яиц
60 мл	<u>слабосоленого соевого</u>
	<u>соуса натурального</u>
	<u>брожения Kikkoman</u>
0,5 ч. л.	сладкой паприки
	Свежемолотый перец
2 ст. л.	нарезанной петрушки

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Шаг 1

3 ст. л. растительного масла - **400 г** отваренного картофеля - **200 г** болгарского перца разных цветов - **1** мелко нарезанная луковица - **1** раздавленный зубчик чеснока - **250 г** размороженных морепродуктов - **150 г** очищенных эдамаме

Картофель и болгарский перец порежьте кубиками. Разогрейте масло на сильном огне в сковороде диаметром 26 см и обжаривайте все ингредиенты в течение 3 минут.

Шаг 2

8 яиц - **60 мл** слабосоленого соевого соуса натурального брожения Kikkoman - **0,5 ч. л.** сладкой паприки - Свежемолотый перец
Смешайте ингредиенты, залейте смесь овощей и морепродуктов, накройте и оставьте на слабом огне на 20–30 минут.

Шаг 3

2 ст. л. нарезанной петрушки
Нарежьте охлажденную тортилью на небольшие кусочки, посыпьте петрушкой и упакуйте для выездов на природу, например, на пикник.