

# 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 соуса натурального 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.