

Omelet s povrćem

Ukupno vrijeme **12 min.** 5 min. vrijeme pripreme **7 min.** vrijeme kuhanja

Prehrambene vrijednosti (po porciji)
1.754 kJ / 419 kcal

Masti: **31,10 g** Bjelančevine/proteini: **16,30 g**
Ugljikohidrati: **17,40 g**

SASTOJCI

2 porcije

2 žličica	ulja za prženje
1	luk
0,5	mrkve
0,5	crvene paprike
0,5 žlica	papra
2 žličica	<u>Kikkoman prirodno fermentirani soja umak</u>
1 žličica	mladog luka
4	jaja
1 žličica	pšeničnog brašna
	Sriracha-mayo umak

PRIPREMA

Korak 1

1 žličica ulja za prženje - **1** luk - **0,5** mrkve - **0,5** crvene paprike - **0,25 žlica** papra - **1 žličica** Kikkoman prirodno fermentirani soja umak - **0,5 žličica** mladog luka
Mrkvu i crvenu papriku narežite na štapiće, a luk i mladi luk sitno nasjeckajte. Pržite luk u ulju dok ne postane zlatan, zatim dodajte mrkvu i crvenu papriku. Začinite paprom i Kikkoman soja umakom. Na kraju pospite mladi luk i ostavite sa strane.

Korak 2

4 jaja - **1 žličica** Kikkoman prirodno fermentirani soja umak - **0,25 žlica** papra - **1 žličica** pšeničnog brašna
Odvojite bjelanjke od žumanjaka. Bjelanjke ulijte u veliku zdjelu i mutite dok ne postanu čvrsti. Dodajte žumanjke pomiješane s Kikkoman soja umakom i paprom. Mutite na niskoj brzini miksera. Prosijte brašno i lagano ga umiješajte.

Korak 3

1 žličica ulja za prženje
Zagrijte ulje u tavi i ravnomjerno ga rasporedite. Ulijte polovicu smjese za omlet. Pecite na laganoj vatri 1–2 minute, zatim na vrh stavite polovicu prethodno pripremljenog povrća. Pokrijte poklopcem i pecite oko 4 minute na laganoj vatri. Izvadite omlet iz tave. Ponovite postupak za drugi omlet.

Korak 4

Sriracha-mayo umak - **0,5 žličica** mladog luka
Nasjeckajte mladi luk. Presavijte omlete na pola i stavite ih u kutije za ručak. Poslužite s majoneza-

sriracha umakom i mladim lukom.