

Spansk frittata med bondbönor och sesamsås

Total tid **30 Min.** 20 Min. Tid för förberedelse 10 Min. Tillagningstid

Näringsinnehåll (per portion):

1.340 kJ / 320 kcal

Fett: **20 g** Protein: **18 g**

Kolhydrater: **18 g**

INGREDIENSER

2 Portioner

100 g	färska bondbönor
4	stora ägg
2 msk	matolja
6	sparris, putsade och skurna i 2 cm bitar
1	liten röd paprika, tärnad
1	liten zucchini, tärnad
85 ml	<u>Kikkoman naturligt bryggd sojasås</u>
2 msk	jordnötssmör
2 msk	<u>Kikkoman Teriyaki woksås med rostade sesamfrön</u>
2 msk	limejuice
1 tsk	chilipasta
15 g	gräslök, hackad

FÖRBEREDELSE

Steg 1

100 g färska bondbönor - **4** stora ägg - **40 ml** Kikkoman naturligt bryggd sojasås - **2 msk** matolja - **6** sparris, putsade och skurna i 2 cm bitar - **1** liten röd paprika, tärnad - **1** liten zucchini, tärnad
Koka bondbönorna i kokande saltat vatten i 15 minuter. Låt rinna av och ta bort skalet. Vispa äggen i en bunke och smaka av med Kikkoman sojasås. Hetta upp en non-stick panna över direkt värme från en lägereld eller på en spis och håll i lite olja. Tillsätt den tärnade röda paprikan och zucchini och fräs i 2-3 minuter tills de mjuknat något. Tillsätt de skalade bondbönorna och den gröna sparris i pannan och rör om så att de blandas med de andra grönsakerna. Häll de vispade äggen över grönsakerna i pannan. Rör försiktigt för att fördela grönsakerna jämnt. Stek frittatan i 3-4 minuter på varje sida tills den stelnar.

Steg 2

2 msk jordnötssmör - **2 msk** Kikkoman Teriyaki woksås med rostade sesamfrön - **2 msk** limejuice - **45 ml** Kikkoman naturligt bryggd sojasås - **1 tsk** chilipasta - **15 g** gräslök, hackad
Blanda alla ingredienser i en liten skål till en slät sås. Servera såsen över frittatan och garnera med hackad gräslök.