

Lax frittata

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

Näringsinnehåll (per portion):
1.623 kJ / 378 kcal

Fett: **25,3 g** Protein: **31 g**
Kolhydrater: **7,1 g**

INGREDIENSER

2 Portioner

4	ägg
1 msk	<u>Kikkoman naturligt bryggd reducerat saltinnehåll sojasås</u>
1 tsk	peppar
60 g	kokt potatis
0,25 knippe	grön sparris
150 g	bakad lax
1 msk	olivolja
1 msk	persilja
20 g	rucolasallad

FÖRBEREDELSE

Steg 1

4 ägg - **1 msk** Kikkoman naturligt bryggd reducerat saltinnehåll sojasås - **1 tsk** peppar - **60 g** kokt potatis - **0,25 knippe** grön sparris - **150 g** bakad lax

Vispa äggen med en gaffel tillsammans med Kikkoman sojasås mindre salt och peppar. Blanda med skivad potatis, hackad sparris och tärnad lax.

Steg 2

1 msk olivolja - **1 msk** persilja - **20 g** rucolasallad
Hetta upp olivoljan i en stekpanna. Tillsätt äggen och övriga ingredienser och stek med lock på tills äggen stelnat. Garnera med persiljan och servera på rucolasalladen.