KIKKOMAN

Rökt lax- och grönsaksomelett i Air fryer

Total tid **17 Min.** **5 Min.** Tid för förberedelse **12 Min.** Tillagningstid

Näringsinnehåll (per portion):
1.218 kJ / 291 kcal

Fett: **16 g** Protein: **25 g**
Kolhydrater: **10 g**

INGREDIENSER

2 Portioner

5	ägg
60 ml	helmjölk
50 g	färsk spenat
70 g	röd paprika
70 g	gul paprika
30 g	den vita delen av salladslök
80 g	rökt lax, skivad
70 g	körsbärstomater
20 ml	Kikkoman naturligt bryggd sojasås
	Olivolja till smörjning
	Gräslök och dill till garnering

FÖRBEREDELSE

Steg 1

Vispa äggen med mjölken och Kikkoman-sojasåsen.

Steg 2

Tärna paprikorna, hacka spenaten, halvera körsbärstomaterna och finhacka den vita delen av salladslöken.

Steg 3

Smörj airfryerns ugnsform lätt med olivolja. Tillsätt spenat, paprika, körsbärstomater och lök och häll sedan över äggblandningen. Grädda i airfryern i 170 °C i 10–12 minuter.

Steg 4

Toppa med skivor av den rökta laxen och garnera med gräslök och dill.