

Rökt lax och grönsaksomelett

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 helmjök
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 ugnform lätt med olivolja. Tillsätt spenat, paprika, körsbärstomater och lök och håll 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.