

# Härkäpapufrittata seesamikastikkeella

kokonaisaika **30 min** 20 min esivalmistelut 10 min valmistus

Ravintosisältö (per annos):  
**1.340 kJ / 320 kcal**

Rasva: **20 g** Proteiini: **18 g**  
Hiilihydraatit: **18 g**

## AINEKSET

2 annosta

<b>100 g</b>	tuoreita härkäpapuja
<b>4</b>	isoa kananmunaa
<b>2 rkl</b>	ruokaöljyä
<b>6</b>	parsaa putsattuna ja leikattuna 2 cm paloiksi
<b>1</b>	pieni punainen paprika kuutioituna
<b>1</b>	pieni kesäkurpitsa kuutioituna
<b>85 ml</b>	<u>Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike</u>
<b>2 rkl</b>	maapähkinävoita
<b>2 rkl</b>	<u>Kikkoman paahdetuilla seesaminsiemienillä maustettu teriyaki wokkikastike</u>
<b>2 rkl</b>	limettimehua
<b>1 tl</b>	chilitahnaa
<b>15 g</b>	ruohosipulia silputtuna

## VALMISTUS

**Vaihe 1**

**100 g** tuoreita härkäpapuja - **4** isoa kananmunaa - **40 ml** Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike - **2 rkl** ruokaöljyä - **6** parsaa putsattuna ja leikattuna 2 cm paloiksi - **1** pieni punainen paprika kuutioituna - **1** pieni kesäkurpitsa kuutioituna  
Keitä härkäpapuja kiehuvaassa suolatussa vedessä 15 minuuttia. Valuta ja poista papujen pinnalta kuoret. Vatkaa munat kulhossa ja mausta Kikkomanin soijakastikkeella. Kuumenna teflonpannu nuotiolla tai liedellä ja kaada sille tilkka öljyä. Kuullota kuutioitua paprikaa ja kesäkurpitsaa 2–3 minuuttia, kunnes ne ovat hiukan pehmenneet. Lisää kuoritut härkäpavut ja parsapannulle ja sekoita. Kaada vatkatut munat kasvien päälle pannulle. Sekoita varovasti. Paista frittataa 3–4 minuuttia kummaltakin puolelta kunnes se on hyytynyt.

**Vaihe 2**

**2 rkl** maapähkinävoita - **2 rkl** Kikkoman paahdetuilla seesaminsiemienillä maustettu teriyaki wokkikastike - **2 rkl** limettimehua - **45 ml** Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike - **1 tl** chilitahnaa - **15 g** ruohosipulia silputtuna  
Sekoita kaikki ainekset pienessä kulhossa sileäksi kastikkeeksi. Tarjoile kastike frittatan kanssa ja koristele silputulla ruohosipulilla.