

Aasialainen kasvisomeletti

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

Ravintosisältö (per annos):

1.926 kJ / 460 kcal

Rasva: **30 g** Proteiini: **24 g**

Hiilihydraatit: **22 g**

AINEKSET

2 annosta

1	sipuli
1	porkkana
1	punainen paprika
0,5	parsakaali
1 rkl	kasviöljyä
4	kananmunaa
1,5 rkl	<u>Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike</u>
1 rkl	silputtua korianteria
1 rkl	voita

VALMISTUS

Vaihe 1

1 sipuli - **1** porkkana - **1** punainen paprika - **0,5** parsakaali - **1 rkl** kasviöljyä - **0,5 rkl** Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike
Silppua sipuli, raasta porkkana karkeasti, kuutioi paprika ja erottele parsakaali nupuiksi. Wokkaa kasviksia öljyssä kovalla lämmöllä minuutin ajan. Lisää Kikkoman soijakastike ja jatka paistamista 2 minuuttia. Jätä hetkeksi jäähtymään.

Vaihe 2

4 kananmunaa - **1 rkl** Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike - **1 rkl** silputtua korianteria - **1 rkl** voita
Riko kaksi munaa kahteen kulhoon. Lisää kumpaankin ½ rkl Kikkoman soijakastiketta sekä ½ rkl silputtua korianteria ja sekoita haarukalla. Sulata voi pannulla ja paista omeletit. Siirrä ne lautasille, täytä kasvisseoksella ja kääri rullalle kuin tortilla.