KIKKOMAN

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

100 g	tuoreita härkäpapuja
4	isoa kananmunaa
2 rkl	ruokaöljyä
6	parsaa putsattuna ja leikattuna 2 cm paloiksi
1	pieni punainen paprika kuutioituna
1	pieni kesäkurpitsa kuutioituna
85 ml	Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike
2 rkl	maapähkinävoita
2 rkl	Kikkoman paahdetuilla seesaminsiemenillä maustettu teriyaki wokkikastike
2 rkl	limettimehua
1 tl	chilitahnaa
15 g	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 kiehuvassa 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 parsa pannulle ja sekoita. Kaada vatkatut munat kasvisten päälle pannulle. Sekoita varovasti. Paista frittataa 3–4 minuuttia kummaltakin puolelta kunnes se on hyytynyt.

Vaihe 2

2 rkl maapähkinävoita - **2 rkl** Kikkoman paahdetuilla seesaminsiemenillä 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.