

Kalkkuna-kasvisfrittata

kokonaisaika **35 min** 10 min esivalmistelut 25 min valmistus

Ravintosisältö (per annos):

2.303 kJ / 550 kcal

Rasva: **28 g** Proteiini: **38 g**

Hiilihydraatit: **27 g**

AINEKSET

2 annosta

2,5 rkl	kasviöljyä
0,5	punasipuli silputtuna
150 g	kalkkunan jauhelihaa
0,25	kesäkurpitsa ohuina siivuina
100 g	säilykemaissia
6	kananmunaa
2,5 rkl	maustamatonta jogurttia
2,5 rkl	<u>Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike</u>
1 tl	pippuria
100 g	mozzarellajuustoa
200 g	kirsikkatomaatteja
0,5 tl	hunajaa
1	salaatinlehtiä
kourallinen	

VALMISTUS

Vaihe 1

1 rkl kasviöljyä - **0,5** punasipuli silputtuna - **150 g** kalkkunan jauhelihaa - **1 rkl** Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike - **0,25** kesäkurpitsa ohuina siivuina - **100 g** säilykemaissia Kuumenna kasviöljy pannulla ja paista sipulia, jauhelihaa, Kikkoman soijakastiketta ja kesäkurpitsaa n. 5 minuuttia, kunnes neste on haihtunut. Lisää maissi pannulle ja jatka paistamista vielä minuutin verran. Anna jäähtyä hetki.

Vaihe 2

6 kananmunaa - **2,5 rkl** maustamatonta jogurttia - **1 rkl** Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike - **1 tl** pippuria - **1 rkl** kasviöljyä Vatkaa sekaisin kananmunat, jogurtti, Kikkoman soijakastike ja pippuri. Lisää munaseokseen jäähtynyt jauheliha-kasvisseos ja sekoita. Kuumenna kasviöljy uuninkestävällä pannulla, kaada seos siihen ja paista matalalla lämmöllä 5 minuuttia.

Vaihe 3

100 g mozzarellajuustoa - **100 g** kirsikkatomaatteja Asettele frittatan päälle halkaistut kirsikkatomaatit leikkuupinta ylöspäin sekä revitty mozzarella. Laita pannu 180-asteiseen uuniin ja paista n. 20 minuuttia, tai kunnes munaseos on hyytynyt.

Vaihe 4

0,5 rkl kasviöljyä - **0,5 rkl** Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike - **0,5 tl** hunajaa - **100 g** kirsikkatomaatteja - **1 kourallinen** salaatinlehtiä

Sekoita kasviöljy, Kikkoman soijakastike ja hunaja.
Sekoita kastike salaatinlehtien ja halkaistujen
kirsikkatomaattien joukkoon ja tarjoa salaatti
frittatan lisukkeena.