

Kasvisomeletti

kokonaisaika **12 min** 5 min esivalmistelut 7 min valmistus

Ravintosisältö (per annos):
1.754 kJ / 419 kcal

Rasva: **31,1 g** Proteiini: **16,3 g**
Hiilihydraatit: **17,4 g**

AINEKSET

2 annosta

2 rkl	öljyä paistamiseen
1	sipuli
0,5	porkkana
0,5	punainen paprika
0,5 tl	pippuria
2 rkl	<u>Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike</u>
1 rkl	kevätsipulia
4	kananmunaa
1 rkl	vehnäjauhoa
	majoneesi-sriracha-kastike liha-kasviskulho-reseptistä

VALMISTUS

Vaihe 1

1 rkl öljyä paistamiseen - **1** sipuli - **0,5** porkkana - **0,5** punainen paprika - **0,25 tl** pippuria - **1 rkl** Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike - **0,5 rkl** kevätsipulia
Leikkaa porkkana tikuiksi ja paprika pieniksi paloiksi. Silppua sipuli ja kevätsipuli. Paista sipuli öljyssä kullankeltaiseksi ja lisää sitten porkkana sekä paprika. Lisää pippuri ja Kikkomanin soijakastike. Ripottele silputtu kevätsipuli seoksen päälle ja jätä odottamaan.

Vaihe 2

4 kananmunaa - **1 rkl** Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike - **0,25 tl** pippuria - **1 rkl** vehnäjauhoa
Erotele valkuaiset keltuaisista. Vatkaa valkuaiset kovaksi vaahdoksi. Sekoita keltuaiset, Kikkomanin soijakastike ja pippuri ja kaada seos valkuaisten joukkoon. Sekoita vatkaimen alhaisella nopeudella. Siivilöi joukkoon jauhot ja sekoita varovasti.

Vaihe 3

1 rkl öljyä paistamiseen
Lämmitä öljy pannulla. Kaada pannulle puolet munakasseoksesta. Paista matalalla lämmöllä 1–2 minuuttia ja lisää sitten puolet aiemmin valmistetuista kasviksista munakkaan päälle. Peitä kannella ja paista matalalla lämmöllä n. 4 minuuttia. Valmista toinen munakas samalla tavalla.

Vaihe 4

majoneesi-sriracha-kastike liha-kasviskulho-reseptistä - **0,5 rkl** kevätsipulia
Silppua kevätsipuli. Taita munakkaat kahtia ja laita

eväsrasioihin. Tarjoile majoneesi-sriracha-kastikkeen ja kevätsipulin kanssa.