KIKKOMAN

Lohi-frittata

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

Ravintosisältö (per annos):
1.623 kJ / 378 kcal

Rasva: **25,3 g** Proteiini: **31 g**
Hiilihydraatit: **7,1 g**

AINEKSET

2 annosta

4	kananmunaa
1 rkl	Kikkoman luonnollisesti valmistettu vähemmän suolaa sisältävä soijakastike
1 tl	pippuria
60 g	keitettyjä perunoita
0,25 nippu	vihreää parsaa
150 g	paistettua lohta
1 rkl	oliiviöljyä
1 rkl	persiljaa
20 g	rucolaa

VALMISTUS

Vaihe 1

4 kananmunaa - **1 rkl** Kikkoman luonnollisesti valmistettu vähemmän suolaa sisältävä soijakastike - **1 tl** pippuria - **60 g** keitettyjä perunoita - **0,25 nippu** vihreää parsaa - **150 g** paistettua lohta
Vatkaa munat, Kikkomanin vähemmän suolaa sisältävä soijakastike sekä pippuri haarukalla sekaisin. Lisää joukkoon viipaloidut perunat, paloiteltu parsa sekä kuutioitu lohi ja sekoita.

Vaihe 2

1 rkl oliiviöljyä - **1 rkl** persiljaa - **20 g** rucolaa
Kuumenna oliiviöljy pannulla. Lisää munaseos ja paista kannella peitettynä kunnes kananmunat hyytyvät. Koristele persiljalla ja asettele frittata rucolapedille.