KIKKOMAN

Ilmakypsennysuunissa paistettu savulohi- ja vihannesomeletti

kokonaisaika **17 min** **5 min** esivalmistelut **12 min** valmistus

Ravintosisältö (per annos):
1.218 kJ / 291 kcal

Rasva: **16 g** Proteiini: **25 g**
Hiilihydraatit: **10 g**

AINEKSET

2 annosta

5	kananmunaa
60 ml	täysmaitoa
50 g	tuoretta pinaattia
70 g	punaista paprikaa
70 g	keltaista paprikaa
30 g	kevätsipulin valkoista osaa
80 g	kylmäsavulohta siivuina
70 g	kirsikkatomaatteja
20 ml	Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike
	Oliiviöljyä vuoan voiteluun
	Ruohosipulia ja tilliä koristeluun

VALMISTUS

Vaihe 1

Vatkaa sekaisin munat, maito ja Kikkoman soijakastike.

Vaihe 2

Kuutioi paprika, pilko pinaatti, puolita kirsikkatomaatit ja silppua kevätsipulin valkoinen osa.

Vaihe 3

Öljyä airfryerin vuoka kevyesti oliiviöljyllä. Laita vuokaan pinaatti, paprika, kirsikkatomaatit sekä kevätsipuli ja kaada munaseos niiden päälle. Kypsennä 170 asteessa 10–12 minuuttia.

Vaihe 4

Asettele kylmäsavulohi munakkaan päälle ja koristele ruohosipulilla sekä tillillä.