

Munakoiso-kesäkurpitsaomeletti

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

Ravintosisältö (per annos):

2.192 kJ / 524 kcal

Rasva: **41 g** Proteiini: **30 g**

Hiilihydraatit: **12 g**

AINEKSET

2 annosta

100 g	camembertia
100 g	munakoisoa
100 g	kesäkurpitsaa
50 g	punasipulia
2 rkl	oliiviöljyä
2 rkl	<u>Kikkoman luonnollisesti valmistettu vähemmän suolaa sisältävä soijakastike</u>
1 tl	tuoretta timjamia silputtuna
0,25 tl	rosépippuria
4	kananmunaa
2 tl	srirachaa
1	valkosipulinkynsi silputtuna
30 g	saksanpähkinöitä
1	rucolaa
kourallinen	

VALMISTUS

Vaihe 1

100 g camembertia - **100 g** munakoisoa - **100 g** kesäkurpitsaa - **50 g** punasipulia - **1 rkl** oliiviöljyä - **1 rkl** Kikkoman luonnollisesti valmistettu vähemmän suolaa sisältävä soijakastike - **1 tl** tuoretta timjamia silputtuna - **0,25 tl** rosépippuria
Viipaloi camembert ja jätä odottamaan. Kuutioi munakoiso sekä kesäkurpitsa ja suikaloi sipuli. Kuumenna 1 rkl oliiviöljyä ja kuullota kasviksia hetki. Lisää sitten Kikkoman vähäsuolainen soijakastike, timjami ja pippuri.

Vaihe 2

4 kananmunaa - **1 rkl** Kikkoman luonnollisesti valmistettu vähemmän suolaa sisältävä soijakastike - **2 tl** srirachaa - **1** valkosipulinkynsi silputtuna - **1 rkl** oliiviöljyä
Erotele valkuaiset ja keltuaiset. Vatkaa valkuaiset jäykäksi vaahdoksi. Sekoita keltuaiset sekä Kikkoman vähäsuolainen soijakastike, sriracha ja valkosipuli. Kääntelee sitten valkuaisvahto varovasti sekaan. Kuumenna ½ rkl oliiviöljyä paistinpannulla, kaada sille puolet munaseoksesta ja paista omelettia matalalla lämmöllä kannen alla 2 minuuttia kummaltakin puolelta. Valmista toinen omeletti samalla tavalla.

Vaihe 3

300 g saksanpähkinöitä - **1 kourallinen** rucolaa
Paahda saksanpähkinöitä kuumalla kuivalla pannulla, kunnes ne alkavat ruskistua. Asettele vaiheen 1 kasvistäyte ja camembert omeleteille. Ripottele paahdetut saksanpähkinät ja rucola täytteen päälle ja taita omeletti kahtia. Pakkaa omeletit eväsrasioihin.

