KIKKOMAN

Hava fritözünde pişirilmiş füme somonlu ve sebzeli omlet

toplam süre **17 dak.** **5 dak.** hazırlık süresi **12 dak.** pişme süresi

Besin değerleri (porsiyon başı):
1.218 kJ / 291 kcal

Yağ: **16 gr** Protein: **25 gr**
Karbonhidrat: **10 gr**

MALZEMELER

2 porsiyon

5	yumurta
60 ml	tam yağlı süt
50 gr	taze ıspanak
70 gr	kırmızı biber
70 gr	sarı dolmalık biber
30 gr	taze soğanın beyaz kısmı
80 gr	dilimlenmiş füme somon
70 gr	çeri domates
20 ml	Kikkoman Doğal Olarak Fermente Soya Sosu
	Yağlamak için zeytinyağı
	Süslemek için frenk soğanı ve dereotu

HAZIRLANIŞ

Adım 1

Yumurtaları süt ve Kikkoman Naturally Brewed Soy Sauce ile çırpın.

Adım 2

Biberleri küp küp doğrayın, ıspanağı kıyın, çeri domatesleri ikiye bölün ve taze soğanın beyaz kısmını ince ince doğrayın.

Adım 3

Air fryer pişirme kabını zeytinyağı ile hafifçe yağlayın.Ispanak, biber, çeri domates ve taze soğanı ekleyin, ardından üzerine yumurtalı karışımı dökün. Air fryer'da 170 derecede 10 ile 12 dakika pişirin.

Adım 4

Üzerine füme somon dilimlerini yerleştirin ve frenk soğanı ile dereotu ile süsleyin.