KIKKOMAN

Susamlı soslu bakla ve kuşkonmazlı İspanyol frittata'sı

toplam süre **30 dak.** **20 dak.** hazırlık süresi **10 dak.** pişme süresi

Besin değerleri (porsiyon başı):
1.340 kJ / 320 kcal

Yağ: **20 gr** Protein: **18 gr**
Karbonhidrat: **18 gr**

MALZEMELER

2 porsiyon

100 gr	taze bakla
4	adet büyük yumurta
2 yemek kaşığı	sıvı yağ
6	adet kuşkonmaz (uçları kesilmiş, 2 cm boyunda doğranmış)
1	adet küçük kırmızı biber (küp küp doğranmış)
1	adet küçük kabak (küp küp doğranmış)
85 ml	Kikkoman Doğal Olarak Fermente Soya Sosu
2 yemek kaşığı	fıstık ezmesi
2 yemek kaşığı	Kikkoman Kavrulmuş Susamlı Teriyaki Wok Sosu
2 yemek kaşığı	yeşil limon suyu
1 tatlı kaşığı	acı biber ezmesi
15 gr	doğranmış frenk soğanı

HAZIRLANIŞ

Adım 1

100 gr taze bakla - **4** adet büyük yumurta - **40 ml** Kikkoman Doğal Olarak Fermente Soya Sosu - **2 yemek kaşığı** yemek kaşığı sıvı yağ - **6** adet kuşkonmaz (uçları kesilmiş, 2 cm boyunda doğranmış) - **1** adet küçük kırmızı biber (küp küp doğranmış) - **1** adet küçük kabak (küp küp doğranmış)
Baklaları tuzlu suda 15 dakika haşlayın. Süzüp kabuklarını çıkarın. Bir karıştırma kabında yumurtaları çırpın ve Kikkoman Soy Sauce ile tatlandırın. Yapışmaz bir tavayı ocakta ısıtıp az miktarda yağ ekleyin. Küp küp doğranmış kırmızı biber ve kabağı ekleyip 2-3 dakika sebzeler hafifçe yumuşayana kadar soteleyin. Kabukları çıkarılmış bakla ve yeşil kuşkonmazı tavaya ekleyip diğer sebzelerle karıştırın. Çırpılmış yumurtaları sebzelerin üzerine dökün. Sebzelerin eşit dağılması için nazikçe karıştırın. Frittata'yı her iki tarafında 3-4 dakika olacak şekilde, kıvamını bulana kadar pişirin.

Adım 2

2 yemek kaşığı fıstık ezmesi - **2 yemek kaşığı** Kikkoman Kavrulmuş Susamlı Teriyaki Wok Sosu - **2 yemek kaşığı** yeşil limon suyu - **45 ml** Kikkoman Doğal Olarak Fermente Soya Sosu - **1 tatlı kaşığı** acı biber ezmesi - **15 gr** doğranmış frenksoğanı
Tüm malzemeleri küçük bir kapta pürüzsüz bir sos elde edene kadar karıştırın. Sosu frittata'nın üzerine gezdirip doğranmış soğanla süsleyin.