

Wok'ta sebzelerle Asya usulü omlet

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

Besin değerleri (porsiyon başı):
1.926 kJ / 460 kcal

Yağ: **30 gr** Protein: **24 gr**
Karbonhidrat: **22 gr**

MALZEMELER

2 porsiyon

1	soğan
1	havuç
1	kırmızı biber
0,5	brokoli
1 yemek kaşığı	bitkisel yağ
4	yumurta
1,5 yemek kaşığı	<u>Kikkoman Doğal Olarak Fermente Soya Sosu</u>
1 yemek kaşığı	doğranmış kişniş
1 yemek kaşığı	tereyağı

HAZIRLANIŞ

Adım 1

1 soğan - 1 havuç - 1 kırmızı biber - **0,5** brokoli - **1 yemek kaşığı** bitkisel yağ - **0,5 yemek kaşığı** Kikkoman Doğal Olarak Fermente Soya Sosu Soğanı ince ince doğrayın, havucu rendeleyin, kırmızı biberi küp küp kesin ve brokoliyi çiçeklerine ayırın. Sebzeleri wok tavada yüksek ısıda 1 dakika pişirin. Kikkoman Soy Sauce'u ekleyin ve 2 dakika daha pişirin. Soğuması için bir kenara alın.

Adım 2

4 yumurta - **1 yemek kaşığı** Kikkoman Doğal Olarak Fermente Soya Sosu - **1 yemek kaşığı** doğranmış kişniş - **1 yemek kaşığı** tereyağı İki kâseye 2'şer yumurta kırın. Her birine ½ yemek kaşığı Kikkoman Soy Sauce ve ½ yemek kaşığı doğranmış kişniş ekleyin, ardından çatalla çırpın. Tavada tereyağını eritin ve hazırlanan karışımlarla omletleri pişirin. Tabaklara alın, sebze karışımı ile doldurun, tortilla gibi sarın ve servis yapın.