KIKKOMAN

Frittata mit Lachs

Gesamtzeit **20 Min.** **10 Min.** Vorbereitungszeit **10 Min.** Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):
1.623 kJ / 378 kcal

Fett: **25,3 g** Eiweiß: **31 g**
Kohlenhydrate: **7,1 g**

ZUTATEN

2 Portion(en)

4	Eier
1 EL	Kikkoman natürlich gebraute salzreduzierte Sojasauce
1 TL	Pfeffer
60 g	gekochte Kartoffeln
0,25 Bund	grüner Spargel
150 g	gebackener Lachs
1 EL	Olivenöl
1 EL	Petersilie
20 g	Rucola

ZUBEREITUNG

Schritt 1

4 Eier - **1 EL** Kikkoman natürlich gebraute salzreduzierte Sojasauce - **1 TL** Pfeffer - **60 g** gekochte Kartoffeln - **0,25 Bund** grüner Spargel - **150 g** gebackener Lachs
Eier, Kikkoman Sojasauce mit weniger Salz und Pfeffer mit einer Gabel verquirlen. Kartoffeln in Scheiben, Spargel in Stücke, Lachs in Würfel schneiden und mit der Eimasse vermengen.

Schritt 2

1 EL Olivenöl - **1 EL** Petersilie - **20 g** Rucola
Das Olivenöl in einer Bratpfanne erhitzen. Die Eier-Lachs-Mischung hinzugeben und bei geschlossenem Deckel braten, bis die Eier stocken. Mit der Petersilie garnieren und auf den Rucolablättern servieren.