

Frittata española con habas y salsa de sésamo

Tiempo total **30 Mins.** 20 Mins. Tiempo de preparación 10 Mins. Tiempo de cocción

Información nutricional (por porción)

1.340 kJ / 320 Kcal

Grasas: **20 g** Proteínas: **18 g**

Carbohidratos: **18 g**

INGREDIENTES

2 porciones

100 g de habas frescas
4 huevos grandes
2 de aceite de cocina
cucharadas
6 espárragos cortados en trozos de 2 cm
1 pimiento rojo pequeño cortado en dados
1 calabacín pequeño cortado en dados
85 ml Kikkoman Salsa de Soja naturalmente fermentada
2 de mantequilla de cacahuete
cucharadas
2 Kikkoman Salsa Teriyaki con sésamo tostado para wok
cucharadas
2 de zumo de lima
cucharadas
1 de pasta de guindilla
cucharadita
15 g de cebollino picado

PREPARACIÓN

Pasos 1

100 g de habas frescas - **4** huevos grandes - **40 ml** Kikkoman Salsa de Soja naturalmente fermentada - **2 cucharadas** de aceite de cocina - **6** espárragos cortados en trozos de 2 cm - **1** pimiento rojo pequeño cortado en dados - **1** calabacín pequeño cortado en dados
Cocine las habas en agua con sal hirviendo durante 15 minutos. Escúrralas y quítele la piel. En un bol, bata los huevos y sazónelos con la Salsa de Soja Kikkoman. Caliente una sartén antiadherente sobre el fuego directo de una hoguera o en un hornillo y vierta un poco de aceite. Añada el pimiento rojo y el calabacín cortados en dados y saltéelos durante 2-3 minutos hasta que se ablanden ligeramente. Incorpore las habas desgranadas y los espárragos verdes a la sartén y remuévalos para mezclarlos con las demás verduras. Vierta los huevos batidos sobre las verduras en la sartén. Remueva suavemente para distribuir las verduras de manera uniforme. Fría la frittata durante 3-4 minutos por cada lado hasta que esté bien cuajada.

Pasos 2

2 cucharadas de mantequilla de cacahuete - **2 cucharadas** Kikkoman Salsa Teriyaki con sésamo tostado para wok - **2 cucharadas** de zumo de lima - **45 ml** Kikkoman Salsa de Soja naturalmente fermentada - **1 cucharadita** de pasta de guindilla - **15 g** de cebollino picado
Mezcle todos los ingredientes en un bol pequeño hasta obtener una salsa homogénea. Sirva la salsa sobre la frittata y decore con cebollino picado.