

Frittata de pavo y verduras

Tiempo total **35 Mins.** 10 Mins. Tiempo de preparación **25 Mins.** Tiempo de cocción

Información nutricional (por porción)
2.303 kJ / 550 Kcal

Grasas: **28 g** Proteínas: **38 g**
Carbohidratos: **27 g**

INGREDIENTES

2 porciones

2,5 de aceite vegetal
cucharadas
0,5 roja picada
150 g de carne de pavo picada
0,25 calabacín cortado en
rodajas finas
100 g de maíz dulce en conserv
6 huevos
2,5 de yogur natural
cucharadas
2,5 Kikkoman Salsa de Soja
cucharadas naturalmente
fermentada
1 de pimienta
cucharadita
100 g de queso mozzarella
200 g de tomates cherry
0,5 de miel
cucharadita
1 puñado de hojas de lechuga

PREPARACIÓN

Pasos 1

1 cucharada de aceite vegetal - **0,5** cebolla roja picada - **150 g** de carne de pavo picada - **1 cucharada** Kikkoman Salsa de Soja naturalmente fermentada - **0,25** calabacín cortado en rodajas finas - **100 g** de maíz dulce en conserva
En una sartén con aceite vegetal, saltee la cebolla, la carne de pavo picada, el calabacín y la Salsa de Soja Naturalmente Fermentada Kikkoman durante unos 5 minutos, hasta que el líquido se haya reducido por completo. Incorpore el maíz escurrido y cocine un minuto más. Deje enfriar ligeramente.

Pasos 2

6 huevos - **2,5 cucharadas** de yogur natural - **1 cucharada** Kikkoman Salsa de Soja naturalmente fermentada - **1 cucharadita** de pimienta - **1 cucharada** de aceite vegetal
Mezcle los huevos batidos con el yogur natural, la Salsa de Soja Naturalmente Fermentada Kikkoman y la pimienta. Incorpore la mezcla enfriada de pavo y verduras y remueva hasta integrar. En una sartén que pueda ir al horno, caliente el aceite vegetal, añada la mezcla y cocine a fuego muy suave durante 5 minutos.

Pasos 3

100 g queso mozzarella - **100 g** tomates cherry
Coloque los tomates cherry picados por la mitad, con la parte cortada hacia arriba, sobre la frittata y reparta por encima el queso mozzarella desmenuzado. Introduzca la sartén en el horno precalentado a 180 °C y hornee durante unos 20 minutos, o hasta que el huevo esté completamente cuajado.

Pasos 4

0,5 cucharada de aceite vegetal - **0,5 cucharada**
Kikkoman Salsa de Soja naturalmente fermentada
- **0,5 cucharadita** de miel - **100 g** de tomate cherry
- **1 puñado** de hojas de lechuga

Mezcle el aceite vegetal, la Salsa de Soja
Naturalmente Fermentada Kikkoman y la miel
hasta emulsionar. Aliñe la lechuga y los tomates
cherry partidos por la mitad con esta vinagreta.
Sirva junto a la frittata.