KIKKOMAN

Tortilla de salmón ahumado y verduras en freidora de aire

Tiempo total **17 Mins.** **5 Mins.** Tiempo de preparación **12 Mins.** Tiempo de cocción

Información nutricional (por porción)
1.218 kJ / 291 Kcal

Grasas: **16 g** Proteínas: **25 g**
Carbohidratos: **10 g**

INGREDIENTES

2 porciones

5	huevos
60 ml	de leche entera
50 g	de espinacas frescas
70 g	de pimiento rojo
70 g	de pimiento amarillo
30 g	de la parte blanca de la cebolleta
80 g	de salmón ahumado, en lonchas
70 g	de tomates cherry
20 ml	Kikkoman Salsa de Soja naturalmente fermentada
	Aceite de oliva para engrasar
	Cebollino y eneldo, para decorar

PREPARACIÓN

Pasos 1

Bata los huevos con la leche y la Kikkoman salsa de soja.

Pasos 2

Corte los pimientos en dados, pique las espinacas, corte los tomates cherry por la mitad y pique finamente la parte blanca de la cebolleta.

Pasos 3

Engrase ligeramente con aceite de oliva el recipiente apto para la freidora de aire. Añada las espinacas, los pimientos, los tomates cherry y la cebolla, y vierta por encima la mezcla de huevo. Cocine en la freidora de aire a 170 °C durante 10–12 minutos.

Pasos 4

Añada por encima las lonchas de salmón ahumado y decore con cebollino y eneldo.