KIKKOMAN

Tortilla con verduras

Tiempo total **12 Mins.** **5 Mins.** Tiempo de preparación **7 Mins.** Tiempo de cocción

Información nutricional (por porción)
1.754 kJ / 419 Kcal

Grasas: **31,1 g** Proteínas: **16,3 g**
Carbohidratos: **17,4 g**

INGREDIENTES

2 porciones

2 cucharadas	de aceite para freír
1	cebolla
0,5	zanahoria
0,5	pimiento rojo
0,5 cucharadita	de pimienta
2 cucharadas	Kikkoman Salsa de Soja naturalmente fermentada
1 cucharada	de cebolleta
4	huevos
1 cucharada	de harina de trigo
	Salsa mayonesa-sriracha de la receta la receta: "Bol con carne y verduras"

PREPARACIÓN

Pasos 1

1 cucharada de aceite para freír - **1** cebolla - **0,5** zanahoria - **0,5** pimiento rojo - **0,25 cucharadita** de pimienta - **1 cucharada** Kikkoman Salsa de Soja naturalmente fermentada - **0,5 cucharada** de cebolleta
Corte las zanahorias y el pimiento en bastones y pique cebolla y la cebolleta. Fría la cebolla en aceite hasta que esté dorada y, seguidamente, incorpore las zanahorias y el pimiento. Añada la pimienta y la Salsa de Soja Kikkoman. Por último, espolvoree con la cebolleta y reserve.

Pasos 2

4 huevos - **1 cucharada** Kikkoman Salsa de Soja naturalmente fermentada - **0,25 cucharadita** de pimienta - **1 cucharada** de harina de trigo
Separe las claras de las yemas. Vierta las claras en un bol grande y bátalas a punto de nieve. Incorpore las yemas mezcladas con la Salsa de Soja Kikkoman y la pimienta. Bata a velocidad baja. Tamice la harina y mezcle suavemente.

Pasos 3

1 cucharada de aceite para freír
Caliente el aceite en una sartén y distribúyalo bien. Vierta la mitad de la mezcla de la tortilla. Fría a fuego lento durante 1-2 minutos y, luego, añada por encima la mitad de las verduras preparadas anteriormente. Cubra con una tapa y deje freír durante unos 4 minutos a fuego lento. Retire la tortilla de la sartén. Repita el proceso para la segunda tortilla.

Pasos 4

Salsa mayonesa-sriracha de la receta la receta: "Bol con carne y verduras" - **0,5 cucharada** de cebolleta

Pique la cebolleta. Doble las tortillas por la mitad y colóquelas en fiambreras. Sírvalas con la salsa mayonesa-sriracha y la cebolleta.