KIKKOMAN

Frittata aux fèves et sauce au sésame

durée totale **30 min.** **20 min.** temps de préparation **10 min.** temps de cuisson

Données nutritionnelles (par portion):
1.340 kJ / 320 kcal

Matières grasses: **20 g** Protéines: **18 g**
Glucides: **18 g**

INGRÉDIENTS

2 portions

100 g	de fèves fraîches
4	gros œufs
2 càs	d'huile de cuisson
6	asperges, parées et coupées en morceaux de 2 cm
1	petit poivron rouge, coupé en dés
1	petite courgette, coupée en dés
85 ml	Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman
2 càs	de beurre de cacahuètes
2 càs	Sauce pour wok Teriyaki au sésame grillé Kikkoman
2 càs	de jus de citron vert
1 càc	de pâte de piment
15 g	de ciboulette hachée

PRÉPARATION

Étape 1

100 g de fèves fraîches - **4** gros œufs - **40 ml** Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman - **2 càs** d'huile de cuisson - **6** asperges parées et coupées en morceaux de 2 cm - **1** petit poivron rouge, coupé en dés - **1** petite courgette, coupée en dés

Faire cuire les fèves dans de l'eau bouillante salée pendant 15 minutes. Les égoutter et les débarrasser de leur peau. Dans un saladier, fouetter les œufs et les assaisonner avec la sauce soja Kikkoman. Faire chauffer une poêle antiadhésive à la chaleur directe d'un feu de camp ou sur une cuisinière et y verser un peu d'huile. Ajouter le poivron rouge et la courgette coupés en dés et les faire revenir pendant 2 à 3 minutes jusqu'à ce qu'ils soient légèrement ramollis. Ajouter les fèves écossées et les asperges vertes dans la poêle et les mélanger aux autres légumes. Verser les œufs battus sur les légumes dans la poêle. Remuer délicatement pour répartir uniformément les légumes. Faire frire la frittata pendant 3 à 4 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'elle prenne.

Étape 2

2 càs de beurre de cacahuètes - **2 càs** Sauce pour wok Teriyaki au sésame grillé Kikkoman - **2 càs** de jus de citron vert - **45 ml** Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman - **1 càc** de pâte de piment - **15 g** de ciboulette hachée

Mélanger tous les ingrédients dans un petit bol pour obtenir une sauce lisse. Servir la sauce sur la frittata et décorer avec la ciboulette hachée.