KIKKOMAN

Omelette aux légumes et au saumon fumé à l'air fryer

durée totale **17 min.** **5 min.** temps de préparation **12 min.** temps de cuisson

Données nutritionnelles (par portion):
1.218 kJ / 291 kcal

Matières grasses: **16 g** Protéines: **25 g**
Glucides: **10 g**

INGRÉDIENTS

2 portions

5	œufs
60 ml	de lait entier
50 g	d'épinards frais
70 g	de poivron rouge
70 g	de poivron jaune
30 g	de blanc d'oignon primeur
80 g	de saumon fumé en tranches
70 g	de tomates cerise
20 ml	Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman
	Huile d'olive pour graisser
	Ciboulette et aneth pour la garniture

PRÉPARATION

Étape 1

Fouetter les œufs avec le lait et la Sauce Soja Kikkoman.

Étape 2

Couper les poivrons en dés, hacher les épinards, couper les tomates cerise en deux et hacher finement la partie blanche de l'oignon primeur.

Étape 3

Graisser légèrement le plat de cuisson de l'air fryer avec l'huile d'olive. Ajouter les épinards, les poivrons, les tomates cerise et l'oignon, puis verser le mélange d'œufs par-dessus. Faire cuire à l'air fryer à 170 °C pendant 10 à 12 minutes.

Étape 4

Disposer les tranches de saumon fumé sur le dessus et garnir avec la ciboulette et l'aneth.