KIKKOMAN

Tortilla aux fruits de mer

durée totale **40 min.** **10 min.** temps de préparation **30 min.** temps de cuisson

Données nutritionnelles (par portion):
1.629 kJ / 392 kcal

Matières grasses: **20 g** Protéines: **28 g**
Glucides: **21 g**

INGRÉDIENTS

4 portions

3 càs	d'huile végétale
400 g	de pommes de terre en cubes précuites
200 g	de poivrons multicolores coupés en dés
1	oignon coupé en petits dés
1	gousse d'ail écrasée
250 g	de fruits de mer décongelés
150 g	d'edamames décortiquées
8	œufs
60 ml	Sauce soja à teneur en sel réduite fermentation naturelle Kikkoman
0,5 càc	de paprika doux en poudre
	Poivre fraîchement moulu
2 càs	de persil fraîchement haché

PRÉPARATION

Étape 1

3 càs d'huile végétale - **400 g** de pommes de terre en cubes précuites - **200 g** de poivrons multicolores coupés en dés - **1** oignon coupé en petits dés - **1** gousse d'ail écrasée - **250 g** de fruits de mer décongelés - **150 g** d'edamames décortiquées
Faire chauffer l'huile à feu vif dans une poêle à frire (Ø 26 cm environ) et y faire revenir les autres ingrédients pendant environ 3 minutes.

Étape 2

8 œufs - **60 ml** Sauce soja à teneur en sel réduite fermentation naturelle Kikkoman - **0,5 càc** de paprika doux en poudre - Poivre fraîchement moulu
Mélanger les ingrédients, verser sur le mélange de légumes et de fruits de mer, couvrir et laisser prendre à feu doux pendant 20 à 30 minutes.

Étape 3

2 càs de persil fraîchement haché
Couper la tortilla refroidie en petits morceaux. Saupoudrer de persil et placer dans un récipient adapté pour la transporter.