

Frittata espanhola com favas e molho de sésamo

Tempo total **30 Mins.** 20 Mins. Tempo de preparação 10 Mins. Tempo de confeção

Informação nutricional (por porção)
1.340 kJ / 320 kcal

Gorduras totais: **20 g** Proteína: **18 g**
Hidratos de carbono: **18 g**

INGREDIENTES

2 Porções

100 g de favas frescas
4 ovos grandes
2 colheres de sopa de óleo
6 talos de espargos, aparados e cortados em pedaços de 2 cm
1 pimento vermelho pequeno, cortado em cubos
1 curgete pequena, cortada em cubos
85 ml Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente
2 colheres de sopa de manteiga de amendoim
2 colheres de sopa Kikkoman Molho Teriyaki Wok com Sésamo Tostado
2 colheres de sopa de sumo de lima
1 colher de chá de pasta de malagueta
15 g de cebolinho, picado

PREPARAÇÃO

Passo 1

100 g de favas frescas - **4** ovos grandes - **40 ml** Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente - **2 colheres de sopa** de óleo - **6** talos de espargos, aparados e cortados em pedaços de 2 cm - **1** pimento vermelho pequeno, cortado em cubos - **1** curgete pequena, cortada em cubos

Coza as favas em água a ferver com sal durante 15 minutos. Escorra e retire as peles. Numa tigela, bata os ovos e tempere com o molho de soja Kikkoman. Aqueça uma frigideira antiaderente e deite um pouco de óleo. Adicione o pimento vermelho e a curgete cortados em cubos e salteie durante 2-3 minutos até amolecerem ligeiramente. Adicione as favas sem casca e os espargos verdes à frigideira e misture-os com os outros legumes. Deite os ovos batidos sobre os legumes na frigideira. Mexa suavemente para distribuir uniformemente os legumes. Frite a frittata durante 3-4 minutos de cada lado até ficar firme.

Passo 2

2 colheres de sopa peanut butter de manteiga de amendoim - **2 colheres de sopa** Kikkoman Molho Teriyaki Wok com Sésamo Tostado - **2 colheres de sopa** de sumo de lima - **45 ml** Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente - **1 colher de chá** de pasta de malagueta - **15 g** de cebolinho, picado

Numa tigela pequena, misture todos os ingredientes até obter um molho homogéneo. Sirva o molho sobre a frittata e decore com o cebolinho picado.

