

Frittata de peru e legumes

Tempo total **35 Mins.** 10 Mins. Tempo de preparação 25 Mins. Tempo de confeção

Informação nutricional (por porção)
2.303 kJ / 550 kcal

Gorduras totais: **28 g** Proteína: **38 g**
Hidratos de carbono: **27 g**

INGREDIENTES

2 Porções

2,5 colheres de óleo vegetal
de sopa
0,5 cebola roxa, picada
150 g de peru picado
0,25 curgete, cortada em fatias finas
100 g de milho doce em lata
6 ovos
2,5 colheres de iogurte natural
de sopa
2,5 colheres Kikkoman Molho de Soja
de sopa Fermentado
Naturalmente
1 colher de pimenta
de chá
100 g de queijo mozzarella
200 g de tomate cherry
0,5 colheres de mel
de chá
1 mão cheia de folhas de alface

PREPARAÇÃO

Passo 1

1 colheres de sopa de óleo vegetal - **0,5** cebola roxa, picada - **150 g** de peru picado - **1 colheres de sopa** Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente - **0,25** curgete, cortada em fatias finas - **100 g** de milho doce em lata
Aqueça o óleo vegetal numa frigideira e salteie a cebola picada, o peru, o Molho de Soja Kikkoman e a curgete durante cerca de 5 minutos, até o líquido ter evaporado. Junte o milho doce em lata escorrido e cozinhe durante mais 1 minuto, depois deixe arrefecer ligeiramente.

Passo 2

6 ovos - **2,5 colheres de sopa** de iogurte natural - **1 colheres de sopa** Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente - **1 colheres de chá** de pimenta - **1 colheres de sopa** de óleo vegetal
Bata os ovos com o iogurte natural, o Molho de Soja Kikkoman e a pimenta. Adicione o peru arrefecido e a mistura de vegetais e mexa para combinar. Aqueça o óleo vegetal numa frigideira própria para ir ao forno, deite a mistura de ovos e cozinhe em lume brando durante 5 minutos.

Passo 3

100 g de queijo mozzarella - **100 g** de tomate cherry
Disponha os tomates cherry cortados ao meio, com o lado cortado para cima, sobre a frittata e cubra com a mozzarella em pedaços. Transfira a frigideira para um forno pré-aquecido a 180°C e deixe cozer durante cerca de 20 minutos, ou até o ovo estar completamente cozinhado.

Passo 4

0,5 colheres de sopa de óleo vegetal - **0,5 colheres de sopa** Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente - **0,5 colheres de chá** de mel - **100 g** de tomate cherry - **1 mão cheia** de folhas de alface

Bata o óleo vegetal, o Molho de Soja Kikkoman e o mel. Misture com a alface e os tomates cherry cortados ao meio. Sirva à parte com a frittata.