

# Frittata de salmão

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

Informação nutricional (por porção)  
**1.623 kJ / 378 kcal**

Gorduras totais: **25,3 g** Proteína: **31 g**  
Hidratos de carbono: **7,1 g**

## INGREDIENTES

**2 Porções**

<b>4</b>	ovos
<b>1 colher de sopa</b>	<u>Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente Com Teor Reduzido de Sal</u>
<b>1 colher de chá</b>	de pimenta
<b>60 g</b>	de batatas cozidas
<b>0,25 punhado</b>	de espargos
<b>150 g</b>	de salmão assado
<b>1 colher de sopa</b>	de azeite
<b>1 colher de sopa</b>	de salsa
<b>20 g</b>	de salada de rúcula

## PREPARAÇÃO

### Passo 1

**4** ovos - **1 colher de sopa** Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente Com Teor Reduzido de Sal - **1 colher de chá** de pimenta - **60 g** de batatas cozidas - **0,25 punhado** de espargos - **150 g** de salmão assado  
Bata os ovos com um garfo, juntamente com o molho de soja Kikkoman com menos sal e a pimenta. Misture com as batatas cortadas às rodellas, os espargos picados e o salmão em cubos.

### Passo 2

**1 colher de sopa** de azeite - **1 colher de sopa** de salsa - **20 g** de salada de rúcula  
Aqueça o azeite numa frigideira. Junte os ovos e os restantes ingredientes e frite com uma tampa até os ovos ficarem cozinhados. Decore com a salsa e sirva sobre a salada de rúcula.