KIKKOMAN

# Omeleta com cogumelos, couve e feta

Tempo total **15 Mins.** **10 Mins.** Tempo de preparação **5 Mins.** Tempo de confeção

Informação nutricional (por porção)
**2.112 kJ / 505 kcal**

Gorduras totais: **30,7 g** Proteína: **23,7 g**
Hidratos de carbono: **34,9 g**

## INGREDIENTES

**2 Porções**

| | |
|---|---|
| **3** | ovos |
| **1 colheres de chá** | manteiga |
| **1 colheres de chá** | Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente |
| **1 pitada** | pimenta |
| **Para servir** | |
| **120 g** | cogumelos |
| **1 colheres de chá** | manteiga |
| **1 colheres de sopa** | Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente |
| **0,5 colheres de chá** | pimenta |
| **2 colheres de sopa** | cebolinho cortado |
| **50 g** | couve |
| **50 g** | queijo feta |
| **1 colheres de sopa** | sumo de limão |
| **1 colheres de sopa** | azeite |
| **4** | fatias de pão integral |

## PREPARAÇÃO

**Passo 1**

Slice the mushrooms. In a frying pan, fry them until browned in butter, then season with Kikkoman Naturally Brewed Soy Sauce, pepper and 1 tablespoon of chopped chives.

**Passo 2**

Beat the eggs well, season it with Kikkoman Naturally Brewed Soy Sauce and pepper.

**Passo 3**

Melt the butter in a pan. Pour eggs over it and fry on low heat, covered, until the top is firm. Put the finished omelette on a plate.

**Passo 4**

Serve it with mushrooms and kale mixed with feta and olive oil. Sprinkle the dish with lemon juice and the rest of the chives. Serve with bread.