

Omelete de beringela, curgete e camembert

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

Informação nutricional (por porção)
2.192 kJ / 524 kcal

Gorduras totais: **41 g** Proteína: **30 g**
Hidratos de carbono: **12 g**

INGREDIENTES

2 Porções

100 g	de camembert
100 g	de beringela
100 g	de curgete
50 g	de cebola roxa
2 colheres de sopa	de azeite
2 colheres de sopa	<u>Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente Com Teor Reduzido de Sal</u>
1 colher de chá	de tomilho fresco, picado
0,25 colheres de chá	decolher de chá de pimenta rosa
4	ovos
2 colheres de chá	de sriracha
1	garlic clove, finely chopped
30 g	de nozes
1 mão cheia	de rúcula

PREPARAÇÃO

Passo 1

100 g de camembert - **100 g** de beringela - **100 g** de curgete - **50 g** de cebola roxa - **1 colheres de sopa** de azeite - **1 colheres de sopa** Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente Com Teor Reduzido de Sal - **1 colheres de chá** de tomilho fresco, picado - **0,25 colheres de chá** de pimenta rosa

Corte o camembert em fatias e reserve. Corte a beringela e a curgete em cubos e a cebola em rodela. Aqueça 1 colher de sopa de azeite, salteie os legumes, depois adicione o Molho de Soja Kikkoman com Menos Sal, o tomilho e a pimenta.

Passo 2

4 ovos - **1 colheres de sopa** Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente Com Teor Reduzido de Sal - **2 colheres de chá** de sriracha - **1** dente de alho, bem picado - **1 colheres de sopa** de azeite

Separe as claras das gemas. Bata as claras até ficarem firmes. Misture as gemas com o Molho de Soja Kikkoman com Menos Sal, a sriracha e o alho e, em seguida, envolva delicadamente as claras em castelo. Aqueça ½ colher de sopa de azeite numa frigideira, deite metade da mistura e cozinhe a omelete em lume brando, tapada, durante 2 minutos de cada lado. Repita o processo para a segunda omelete.

Passo 3

300 g de nozes - **1 mão cheia** de rúcula
Toste as nozes numa frigideira quente e seca até que comecem a dourar. Cubra cada omelete com os legumes salteados e o camembert do passo 1.

Polvilhe com as nozes tostadas, adicione a rúcula e dobre ao meio. Coloque as omeletes em lancheiras.