

Spaanse frittata met tuinbonen en sesamsaus

totale tijd **30 min.** 20 min. voorbereidingstijd 10 min. kooktijd

Voedingswaarde (per portie):

1.340 kJ / 320 kcal

Vetten: **20 g** Eiwitten: **18 g**

Koolhydraten: **18 g**

INGREDIËNTEN

2 porties

100 g	verse tuinbonen
4	grote eieren
2 el	bakolie
6	asperges, schoongemaakt en in stukken van 2 cm gesneden
1	kleine rode paprika, in blokjes gesneden
1	kleine courgette, in blokjes gesneden
85 ml	<u>Kikkoman Natuurlijk Gebrouwen Sojasaus</u>
2 el	pindakaas
2 el	<u>Kikkoman Teriyaki Woksaus met Geroosterd Sesamzaad</u>
2 el	limoensap
1 tl	chilipeperpasta
15 g	bieslook, fijngesneden

VOORBEREIDING

Stap 1

100 g verse tuinbonen - **4** grote eieren - **40 ml** Kikkoman Natuurlijk Gebrouwen Sojasaus - **2 el** bakolie - **6** asperges, schoongemaakt en in stukken van 2 cm gesneden - **1** kleine rode paprika, in blokjes gesneden - **1** kleine courgette, in blokjes gesneden
Kook de tuinbonen 15 minuten in kokend gezouten water. Giet af en verwijder de schil. Klop de eieren in een mengkom en breng op smaak met Kikkoman Sojasaus. Verhit een antiaanbakpan boven een kampvuur of op het fornuis en giet er een beetje olie in. Voeg de in blokjes gesneden rode paprika en courgette toe en bak 2-3 minuten tot ze een beetje zacht zijn. Voeg de gedopte tuinbonen en groene asperges toe aan de pan en roerbak samen met de andere groenten. Giet de geklopte eieren over de groenten in de pan. Roer voorzichtig om de groenten gelijkmatig te verdelen. Bak de frittata 3-4 minuten aan elke kant tot hij gaar is.

Stap 2

2 el pindakaas - **2 el** Kikkoman Teriyaki Woksaus met Geroosterd Sesamzaad - **2 el** limoensap - **45 ml** Kikkoman Natuurlijk Gebrouwen Sojasaus - **1 tl** chilipeperpasta - **15 g** bieslook, fijngesneden
Meng alle ingrediënten in een kleine kom tot een gladde saus. Serveer de frittata met de saus en garneer met de fijngesneden bieslook.