

Omelet met gerookte zalm en groenten

totale tijd **17 min.** 5 min. voorbereidingstijd **12 min.** kooktijd

Voedingswaarde (per portie):

1.218 kJ / 291 kcal

Vetten: **16 g** Eiwitten: **25 g**

Koolhydraten: **10 g**

INGREDIËNTEN

2 porties

5	eieren
60 ml	volle melk
50 g	verse spinazie
70 g	rode paprika
70 g	gele paprika
30 g	witte deel van de lente-ui
80 g	gerookte zalm, in plakjes
70 g	cherrytomaten
20 ml	<u>Kikkoman Natuurlijk</u> <u>Gebrouwen Sojasaus</u>
	Olijfolie om in te vetten
	Bieslook en dille, voor de garnering

VOORBEREIDING

Stap 1

Klop de eieren los met de melk en de Kikkoman Sojasaus.

Stap 2

Snijd de paprika's in blokjes, hak de spinazie fijn, halveer de cherrytomaten en snipper het witte deel van de lente-ui.

Stap 3

Vet de bakschaal van de airfryer licht in met olijfolie. Doe de spinazie, paprika's, cherrytomaatjes en ui erin en giet het eimengsel eroverheen. Bak 10–12 minuten in de airfryer op 170 °C.

Stap 4

Leg er plakjes gerookte zalm op en garneer met de bieslook en dille.