KIKKOMAN

# Omelet met groente en gerookte zalm uit de airfryer

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** | Kikkoman Natuurlijk Gebrouwen Sojasaus |
| | 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.