

Seafood-Tortilla

Gesamtzeit **40 Min.** 10 Min. Vorbereitungszeit **30 Min.** Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):
1.629 kJ / 392 kcal

Fett: **20 g** Eiweiß: **28 g**
Kohlenhydrate: **21 g**

ZUTATEN

4 Portion(en)

3 EL	Pflanzenöl
400 g	vorgegarte Kartoffelwürfel
200 g	bunte Paprikawürfel
1	fein gewürfelte Zwiebel
1	gepresste Knoblauchzehe
250 g	aufgetaute Meeresfrüchte
150 g	Edamame ohne Schale
8	Eier
60 ml	<u>Kikkoman natürlich gebraute salzreduzierte Sojasauce</u>
0,5 TL	Paprikapulver edelsüß Frisch gemahlener Pfeffer
2 EL	frisch gehackte Petersilie

ZUBEREITUNG

Schritt 1

3 EL Pflanzenöl - **400 g** vorgegarte Kartoffelwürfel
- **200 g** bunte Paprikawürfel - **1** fein gewürfelte
Zwiebel - **1** gepresste Knoblauchzehe - **250 g**
aufgetaute Meeresfrüchte - **150 g** Edamame ohne
Schale
Öl auf hoher Stufe in einer Pfanne (Ø ca. 26 cm)
erhitzen und alle Zutaten darin ca. 3 Minuten
anbraten.

Schritt 2

8 Eier - **60 ml** Kikkoman natürlich gebraute
salzreduzierte Sojasauce - **0,5 TL** Paprikapulver
edelsüß - Frisch gemahlener Pfeffer
Alles verrühren, über die Gemüse-Meeresfrüchte-
Mischung geben und bei niedriger Hitze zugedeckt
20 bis 30 Minuten stocken lassen.

Schritt 3

2 EL frisch gehackte Petersilie
Die abgekühlte Seafood-Tortilla in kleine Stücke
schneiden, mit Petersilie bestreuen und so
einpacken, dass sie sich sicher transportieren lässt,
zum Beispiel für ein Picknick.