Kuohkea fenkolimunakas

|  |
| --- |
| **Valmistelut: 20 minuuttia****Paistaminen: 15 minuuttia****4 annosta** |
| 1  | Salaattisipuli pieneksi hakattuna |
| 1  | Salaattifenkoli puhdistettuna ja silputtuna  |
| 2  | Munankeltuaista |
| 1 tl  | Veteen säilöttyjä viherpippureita |
| 2  | Hyppysellistä vastajauhettua valkopippuria |
| 6  | Munanvalkuaista  |
| 1 rkl  | Öljyä  |
| 1. Pane sipuli- ja fenkolisilppu teflonpaistinpannuun. Lisää 3 rkl vettä ja kypsennä kohtalaisella tulella, kunnes neste on haihtunut ja vihannekset ovat kypsiä. Anna jäähtyä.
2. Riko keltuaiset haarukalla. Lisää jäähtyneet vihannekset sekä viher- ja valkopippuri. Kuumenna uuni niin kuumaksi kuin mahdollista.
3. Vatkaa valkuaiset kovaksi vaahdoksi ja sekoita lastalla varovasti vihannesseokseen.

Kuumenna öljy paistinpannussa hyvin kuumaksi. Kaada munaseos pannuun ja paista miedolla lämmöllä 2-3 minuuttia, kunnes munakkaan alapinta on kuortunut (**kuorettua, muodostaa kuori, muodostua kuori.)** Siirrä munakas teflonvuokaan ja paista uunissa , kunnes se on kohonnut ja saanut väriä **( 5 minuuttia).** Tarjoa kuumana.  |

|  |
| --- |
| Yhdessä annoksessa: |
| Kaloreita  | 81 |
| Rasvaa yhteensä | 5 g |
| Tyydyttyneitä rasvahappoja | 1 g  |
| Kolesterolia | 148 mg  |
| Proteiineja |  7 g  |
| Hiilihydraatteja | 2 g |
| Natriumia | 146 mg  |
| Kuituja | 1 g |
| Sokeria lisätty |  0  |