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 |