Parsa-sienimunakkaat

Parsa-sienimunakkaat tuoreista parsoista on kevään herkku.

|  |
| --- |
| **Valmistelut: 5 minuuttia****Paistaminen: 12 minuuttia****4 annosta** |
| 1  | Kananmuna |
| 5  | Munanvalkuaista |
| 1 rkl  | Ruohosipulia silputtuna  |
| 2 rkl  | Kylmää vettä  |
|  | (suolaa) |
| 2  | Ripausta vastajauhettua mustapippuria  |
| 2 rkl  | Kasvimargariinia |
| 50 g  | Keitettyä parsaa tai paloiteltua ruusukaalia |
| 50 g  | Sieniä silputtuna  |
| 50 g  | Tomaattia hienonnettuna  |
| Noin ½ dl  | Persiljaa silputtuna  |
| 1. Sekoita varovasti kulhossa kokonainen muna, valkuaiset, **(hieman suolaa)**, ruohosipuli, 2 rkl kylmää vettä ja mustapippuri.
2. Sulata yhtä munakasta varten teflonpannussa kovalla lämmöllä ½ rkl margariinia. Ota ¼ parsoista ja ¼ sienistä ja paista kevyesti.
3. Kaada vihannesten päälle ¼ munaseoksesta **(runsas desilitra)** ja sekoita. Anna paistua, kunnes munakkaan reunat ja pohja ovat hieman ruskistuneet.
4. Käännä munakas lastalla kahtia tai kääri rullalle. Nosta lämpimälle lautaselle. Valmista muut 3 munakasta samalla tavoin. Korista munakkaat tomaatilla ja persiljalla.
 |
| MUUNNOS**Yrtti-sienimunakas:** Pane munaseokseen parsan sijasta 1 rkl tuoretta yrttiä silputtuna. Voit käyttää tilliä, oreganoa, basilikaa, salviaa, rakuunaa tai kirveliä. Kuivattua yrttiä riittää 1 teelusikallinen.  |
| VINKKIRavista kananmunaa korvan lähellä. Jos sisus hölskyy, muna on vanha.  |

|  |
| --- |
| Yhdessä annoksessa: |
| Kaloreita  | 107 |
| Rasvaa yhteensä | 7 g |
| Tyydyttyneitä rasvahappoja | 2 g  |
| Kolesterolia | 75 mg  |
| Proteiineja |  9 g  |
| Hiilihydraatteja | 2 g |
| Natriumia | 126 mg  |
| Kuituja | 1 g |
| Sokeria lisätty |  0  |