

Kukkakaali puolalaisittain

Valmistelut: 10 minuuttia

Kypsyminen: 12 minuuttia

4 annosta

700 g	kukkakaalia tai vihreä kukkakaali kukintoihin paloitetuna
ripaus	merisuolaa
1	kovaksi keitetyn munan valkuainen
2 rkl	persiljasilppua
vastajauhettua	mustapippuria
1 rkl	kasvimargariinia
2 rkl	kuivaa leipää murennettuna

1. Keitä kukkakaalin kukinnot kevyesti merisuolalla maustetussa vedessä, kunnes ne ovat pehmenneet mutta edelleen kiinteitä.
2. Silppua munanvalkuainen pieneksi hakkelukseksi ja yhdistä se persiljaan ja mustapippuriin.
3. Sulata margariini miedolla lämmöllä. Kaada leivänmurut sulaan rasvaan ja sekoita 1-2 minuuttia, kunnes leivänmurut ovat kullanvärisiä.
4. Valuta kypsät kukkakaalin kukinnot ja sirottele pinnalle muna-persiljasilppu ja leivänmurut.

Yhdessä annoksessa:	
kaloreita	79
rasvaa yhdessä	3 g
tydyttyneitä rasvahappoja	1 g
kolesterolia	0 mg
proteiineja	7 g
hiilihydraatteja	6 g
natriumia	50 mg
kuituja	5 g
sokeria	0 kcal