Purjomunakokkeli

Purjomunakokkeli on maustettu pähkinöillä.

|  |
| --- |
| Valmistelut: 15 minuuttiaKypsyminen: 30 minuuttia4 annosta  |
| 1 kg  | Purjoa paloina  |
| 2 ½ dl  | Rasvatonta maitoa |
| 1 ripaus | Sahramia  |
| 2  | Kananmunaa  |
| 4  | Munanvalkuaista |
| 1 tl | Öljyä |
| 2  | Saksanpähkinää murskattuna |
| 2 rkl | Persiljasilppua |
| Vastajauhettua  | mustapippuria |
| 1. Pane purjot kattilaan. Sekoita sahrami maitoon ja kaada purjojen päälle. Keitä kohtalaisella tulella noin 20 minuuttia, kunnes purjot ovat pehmeitä.
2. Siirrä purjot ja loppu keitinliemi monitoimikoneeseen ja hienonna purjopaloja jonkun verran. Vatkaa toisessa kulhossa kananmunat ja valkuaiset. Voitele teflonkattila öljyllä ja pane se suurempaan kattilaan, joka on puolillaan kiehuvaa vettä.
3. Sekoita munat ja purjosilppu. Kaada seos teflonkattilaan. Sekoita ja anna kypsyä vesihauteessa noin 10 minuuttia, kunnes munat ovat hyytyneet pehmeäksi kokkeliksi.
4. Siirrä kokkeli lämmitetylle tarjoiluvadille **( tai annosvuokiin)** ja ripota päälle saksanpähkinämurskaa, persiljasilppua ja mustapippuria. Tarjoa heti.
 |

|  |
| --- |
| Yhdessä annoksessa:  |
| Kaloreita  | 182 |
| Rasvaa yhteensä | 6 g |
| Tyydyttyneitä rasvahappoja | 1 g  |
| Kolesterolia | 140 mg  |
| Proteiineja |  15 g  |
| Hiilihydraatteja | 17 g |
| Natriumia | 151 mg  |
| Kuituja | 5 g |
| Sokeria lisätty |  0 kcal  |