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. | |
| VINKKI  Ravista 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 |