



Munakkaat ovat nopeita, helppoja ja maistuvia! Ne toimivat oikeastaan millä ruokailulla vaan. Espanjalainen munakas on siitä hyvä, että siihen voi käyttää useita erilaisia raaka-aineita ihan oman maun ja jääkaapin tilanteen mukaan.

Vinkki: Valmistaessasi munakkaan suuremmalla pannulla laita kansi pannun päälle. Se jakaa lämmön tasaisemmin. Munakkaita tai kananmunia yleensäkin paistettaessa kannattaa paistaa ne pienemmällä lämmöllä. Näin kananmunasta ei tule sitkeää ja niin maku, kuin rakennekin säilyy parempana.

Ainekset 1-2 annosta

- Kokonainen kananmuna 1 kpl
- Kananmunan valkuainen 4kpl
- Paprika 0,5 kpl
- Sipuli 0,5 kpl
- Peruna keitetty 2kpl
- Tomaatti 1kpl

- Gluteeniton
- Maidoton
- Viljaton
- Laktoositon

Valmistus

- Kuori ja keitä perunat tai käytä edellisen päivän keitetyjä perunoita
- Ruskista suikaloitu sipuli, paprika ja viipaloidut keitetyt perunat oliiviöljyssä pannulla
- Lisää kuutioitu tomaatti
- Sekoita erillisessä astiassa haarukalla kananmunien rakenne rikki ja lisää joukkoon hieman suolaa ja pippuria
- Kaada kananmunat pannulle ja sekoita pinnasta nopeasti
- Anna munakkaan kypsyä rauhassa miedolla lämmöllä n. 15min ajan. Laita kansi päälle, jos käytä suurempaa paistinpannua
- Munakas on valmista nautittavaksi, kun sen pinta on hieman hyytynyt

Espanjalainen munakas, ravintosisältö 1 – 2 annosta:

Ravintosisältö

kcal: 300

hiilihydraatti: 22g

rasva: 11g

proteiini: 27g

kuitu: 4g