



Munarullat ovat helppoja tehdä, ne maistuvat hyviltä ja näyttävät kauniilta. Täytteitä voi itse vapaasti vaihdella. Reseptissä käytin lohi-riisi täytettä, joka toimi kyllä mainiosti! Munarullat ovat terveellinen ja ravitseva vaihtoehto vaikka sinne viikonlopun pizza-perjantaille!

- **Ainekset / 6kpl munarullaa:**

Lohifilee 200g

Kananmunan valkuainen 5kpl

Kananmunan keltuainen 1 kpl

Riisi 1dl (raakana)

Sipuli 1kpl / kevätsipulia maun mukaan

Oatly ruokaan Fraiche ½ purkki/ 100g

Paprika ½ kpl

Persiljaa kourallinen

Valkosipulinkynsi 2kpl

Mustapippuria, sitruunapippuria & suolaa maun mukaan

- **Maidoton**

- **Gluteeniton**

Valmistus

- Laita uuni lämpenemään 200 asteeseen ja riisit kiehumaan n. 10 min ajaksi.
- Erottele 5 kpl valkuaista ja vatkaa ne kovaksi vaahdoksi.
- Lisää valkuaisvaahdon sekaan vielä 1 keltuainen rauhallisesti ja varovasti sekoittaen.
- Levitä valkuaisvahto tasaisesti leivinpaperilla vuoratulle pellille ja laita uuniin 200 asteeseen n.12min ajaksi.
- Ota valkuaisvahto paistamisen jälkeen uunin päälle viilentymään hetkeksi.
- Kaada kypsynyt riisi siivilän läpi ja anna veden valua pois riisien joukosta.
- Pilko lohi pieniksi kuutioiksi, pilko myös paprika, valkosipulinkynnet, tillit ja sekoita kaikki aineosat & mausteet keskenään suuressa kulhossa.
- Leikkaa valkuaispohjasta 6 yhtä suurta kuutiota/palaa. Laita sekoittamasi täytettä palojen päälle ja rullaa munarullat valmiiksi.
- Asettele rullat leivinpaperin päälle ja paista uunin keskitasolla 200 asteessa n. 12-15 min ja NAUTI!

Lohi - Riisi munarullien ravintosisältö:

Ravintosisältö / 6 rullaa

kcal: 1055

hiilihydraatti: 83g

rasva: 48g

proteiini: 68g

kuitu: 5g

1 munarulla

kcal: 176

hiilihydraatti: 14g

rasva: 8g

proteiini: 11g

kuitu: 0,8g