

Munakas kylmäsavulohesta ja kasviksista

kokonaisaika **17 min** 5 min esivalmistelut 12 min valmistus

Ravintosisältö (per annos):
1.218 kJ / 291 kcal

Rasva: **16 g** Proteiini: **25 g**
Hiilihydraatit: **10 g**

AINEKSET

2 annosta

5 kananmunaa
60 ml täysmaitoa
50 g tuoretta pinaattia
70 g punaista paprikaa
70 g keltaista paprikaa
30 g kevätsipulin valkoista osaa
80 g kylmäsavulohta siivuina
70 g kirsikkatomaatteja
20 ml Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike
Oliiviöljyä vuonan voiteluun
Ruohosipulia ja tilliä koristeluun

VALMISTUS

Vaihe 1

Vatkaa sekaisin munat, maito ja Kikkoman soijakastike.

Vaihe 2

Kuutioi paprika, pilko pinaatti, puolita kirsikkatomaatit ja silppua kevätsipulin valkoinen osa.

Vaihe 3

Öljyä airfryerin vuoka kevyesti oliiviöljyllä. Laita vuokaan pinaatti, paprika, kirsikkatomaatit sekä kevätsipuli ja kaada munaseos niiden päälle. Kypsennä 170 asteessa 10–12 minuuttia.

Vaihe 4

Asettele kylmäsavulohti munakkaan päälle ja koristele ruohosipulilla sekä tillillä.