

Munakas sienien, lehtikaalin ja fetajuuston kera

kokonaisaika **15 min** 10 min esivalmistelut 5 min valmistus

Ravintosisältö (per annos):
2112 kJ / 505 kcal

Rasva: **30,7 g** Proteiini: **23,7 g**
Hiilihydraatit: **34,9 g**

AINEKSET

2 annosta

3	kananmunaa
1 tl	voita
1 tl	Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike
1 hyppyselli	pippuria
nen	
Tarjoiluun	
120 g	herkkusieniä
1 tl	voita
1 rkl	Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike
0,5 tl	pippuria
2 rkl	silputtua ruohosipulia
50 g	lehtikaalia
50 g	fetajuustoa
1 rkl	sitruunamehua
1 rkl	oliiviöljyä
4	viipaleita täysjyväleipää

VALMISTUS

Vaihe 1

Viipaloi herkkusienet ja ruskista ne paistinpannulla voissa. Mausta sienet Kikkomanin luonnollisesti valmistetulla soijakastikkeella, pippurilla ja ruohosipulilla (1 rkl).

Vaihe 2

Vatkaa kananmunat hyvin ja mausta seos Kikkomanin luonnollisesti valmistetulla soijakastikkeella sekä pippurilla.

Vaihe 3

Sulata voi pannulla. Kaada munaseos pannulle ja paista alhaisella lämmöllä kannen alla, kunnes seos on hyytynyt. Aseta valmis munakas lautaselle.

Vaihe 4

Sekoita lehtikaali, fetajuusto ja oliiviöljy, ja asettele lisuke munakkaan ja herkkusienien viereen. Viimeistele annos sitruunamehulla ja lopulla ruohosipulilla. Tarjoile leivän kera.