

Kesäkurpitsamunakas

Valmistelut: 15 minuuttia

Kypsyminen: 15 minuuttia

4 annosta

1 rkl	kylmäpuristettua oliiviöljyä
6	vihersipulia silputtuna
2	valkosipulin kynttä hienonnettuna
250 g	kesäkurpitsaa halkaistuna ja paloitetuna
$\frac{1}{2}$ kg	säilyketomaatteja valutettuna ja paloitetuna
pari hyppysellistä	basilikkaa
pari hyppysellistä	timjamia
vastajauhettua	mustapippuria
1	muna
3	valkuaista
120 g	kuutioitua mozzarellaa
<p>1. Kuumenna uuni + 200°C - asteeseen. Kuumenna öljyä minuutin verran teflonpannussa. Kuullota siinä sipuleita noin 5 minuuttia. Lisää valkosipuli, kesäkurpitsa, tomaatit, basilika, timjami ja mustapippuri. Kypsennä aineksia kannen alla noin 3 minuuttia, kunnes kesäkurpitsa on juuri ja juuri pehmeää.</p> <p>2. Riko muna kulhoon, lisää valkuaiset ja vatkaa kevyesti haarukalla. Kaada muna-valkuaisseos pannulle, sekoita</p>	

- vihannesten joukkoon ja sirottele päälle mozzarellakuutiot.
3. Paista munakasta uunissa, kunnes se on hyytynyt (**noin 5 minuuttia**). Ruskista munakkaan pinta kullanväriseksi grillissä. Tarjoa munakas vihreään salaatin tai porkkanaraasteen kera.

Yhdessä annoksessa:	
Kaloreita	180 g
Rasvaa yhteensä	9 g
Tyydyttyneitä rasvahappoja	4 g
Kolesterolia	105 mg
Proteiineja	14 g
Hiilihydraatteja	11 g
Natriumia	138 g
Kuituja	3 g
Sokeria lisätty	0 kcal