



Jajecznica z kurkami

★★★★★ (20)



10 minut



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

209 kcal / 1 porcję (212 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

98.92 kcal

4.95%



Białko

6.74 g

13.48%



Węglowod.

3.82 g

1.41%



Tłuszcze

6.76 g

9.66%



Błonnik

1.42 g

5.68%

GDA

4.95%



Składniki

- Kurki - 50g (garść)
- Jaja kurze surowe - 100g (2 sztuki)
- Masło ekstra - 5g (łyżeczka)
- Cebula - 50g (2/3 sztuki)
- Natka pietruszki siekana - 6g (łyżeczka)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Kurki oczyść i większe grzyby pokrój na mniejsze części. Cebulę obierz i posiekaj.

KROK 2: Na patelni rozgrzej masło, zeszklij cebulę i dodaj grzyby. Smaż około 10 minut.

KROK 3: Dodaj jajka i smaż, aż jajecznica się zetnie.

KROK 4: Zawartość patelni przełóż na talerz, dopraw do smaku solą i pieprzem. Posyp posiekaną natką pietruszki.

Smacznego!

