



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!

