



Ketogén diétás tojásos nokedli

A klasszikus tojásos nokedli búzaliszt nélküli változata, amelyben a galuska alapját Fibriya Univerzális Rostmix adja. A kifőtt nokedlit felvert tojással sütjük össze, és csemegeuborkával tálalhatjuk.

Mennyiség: 1 adag

147,7
kcal

0,3 g felszívódó szénhidrát

8,1 g Rost

10,0 g Fehérje

MINDEN, AMIRE SZÜKSÉGED LESZ

Hozzávalók

A nokedlihez:

- 2 db nagy (L-es) tojás
- 1 teáskanál olívaolaj
- 1 csipet só
- 2–3 evőkanál víz
- 25 gramm Fibriya Univerzális Rostmix

A sütéshez és tálaláshoz:

- 2 db tojás
- Kevés olívaolaj vagy zsír
- Opcionális: pirított kolbászkarikák vagy sonkakockák
- A tálaláshoz csemegeuborka

LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

Elkészítés

Variációk

Füstölt ízekkel: A pirított bacon vagy kolbász extra karaktert ad neki.

Sajtosan: Szórj a tetejére egy kevés reszelt sajtot, amíg még forró, hogy ráolvadjon.

Zöldfűszerekkel: A frissen vágott petrezselyem vagy egy kevés snidling nemcsak látványnak szép, de az ízt is feldobja.

Elkészítés lépésről lépésre

1. A tészta összeállítása: Egy tálban villával alaposan keverd össze a 2 tojást az olajjal és a sóval. Add hozzá a rostkeveréket és a vizet, majd dolgozd össze a masszát. Hagyd állni 1–2 percre, hogy a rostok megszívják magukat.
2. Kifőzés: Szaggasd a tésztát forrásban lévő vízbe. Miután feljöttek a víz felszínére, főzd őket még 1 percre, majd szűrd le a nokedlit.
3. Sütés: Egy serpenyőben hevíts kevés olajat, vagy pirítsd meg rajta a kolbászt vagy sonkát. Dobd rá a kifőtt nokedlit, és öntsd rá a másik 2 darab, előre felvert tojást.
4. Összeállítás: Folyamatosan kevergetve süsd addig, amíg a tojás ízlésed szerint rásül a galuskákra.

Tápérték

Tápanyag	100 g	1 adagra
Energia	147,7 kcal	431,9 kcal
Energia	614,4 kJ	1796,5 kJ
Zsír	10,1 g	29,4 g
– amelyből telített zsírsavak	2,2 g	6,5 g
Szénhidrát	0,3 g	0,8 g
– amelyből cukrok	0,3 g	0,8 g
– amelyből poliolok	0,0 g	0,0 g
Felszívódó (nettó) szénhidrát	0,3 g	0,8 g
Rost	8,1 g	23,6 g
Fehérje	10,0 g	29,3 g
Só	0,4 g	1,3 g

[Recept megnyitása a Fibriya Receptek oldalon](#) ↗