Munia Benedict

Näin syntyy herkullinen munaruoka, jossa on vain neljännes klassisen ohjeen mukaan valmistettujen munien kolesterolimäärästä.

|  |
| --- |
| **Valmistelut: 8 minuuttia****Paistaminen: 10 minuuttia** **4 annosta**  |
| 8  | Ohutta viipaletta parmankinkkua |
| 2 dl  | Kanalientä |
| 3 rkl  | Kasvimargariinia |
| 2 rkl  | Vehnäjauhoja |
| 1 rkl  | Sitruunamehua |
| 2 ripausta | Mustapippuria  |
| 1  | Kananmuna |
| 4  | Munanvalkuaista |
| 2 rkl  | Rasvatonta maitoa |
| 4  | Viipaletta vuokaleipää  |
| 2 rkl  | Persiljasilppua  |
| 1. Kuumenna uuni +200°C-asteiseksi. Pakkaa kinkkuviipaleet alumiinifolioon ja pane uuniin 10 minuutiksi. Kuumenna kanaliemi kattilassa .
2. Sulata samalla toisessa kattilassa 2 rkl margariinia. Lisää vehnäjauhot ja kypsennä muutama minuutti koko ajan sekoittaen. Lisää kuuma kanaliemi ja sitruunamehu. Keitä hiljaa, kunnes kastike sakenee ( noin 2 minuuttia). Sekoita koko ajan. Mausta kastike ripauksella mustapippuria ja siirrä syrjään odottamaan.
3. Sekoita kulhossa haarukalla kokonainen muna, valkuaiset, maito ja ripaus mustapippuria. Sulata paistinpannussa 1 rkl margariinia. Hyydytä munaseos pannussa kokkeliksi ( 4-5 minuuttia). Sekoittele ahkeraan.
4. Paahda leipäviipaleet samalla, kun teet kokkelia. Pane kinkkuviipaleet paahdettujen leipien päälle, levitä kinkun päälle munakokkeli ja kokkelin päälle kastike. Korista persiljalla.
 |

|  |
| --- |
| Yhdessä annoksessa:  |
| Kaloreita  | 229 |
| Rasvaa yhteensä | 13 g |
| Tyydyttyneitä rasvahappoja | 3 g  |
| Kolesterolia | 85 mg  |
| Proteiineja |  12 g  |
| Hiilihydraatteja | 16 g |
| Natriumia | 502 mg  |
| Kuituja | 1 g |
| Sokeria lisätty |  0 kcal  |

