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 |

