KAIKKI ALKAA MUNASTA

Harva ruoka-aine yltää samaan kuin kananmuna. Se on uskomattoman ravinteikas, monipuolinen, designiltaan täydellinen – ja nyt myös trendikäs.

**TERVEELLINEN**

Munan ravintosisältö mykistää: mm. proteiinia, rautaa, fosforia, hivenaineita ja vitamiineja – vain C-vitamiini puuttuu.

**LAADUKAS**

Kotimaiset munat ovat todella turvallisia – niitä voi syödä jopa raakana. Kanojen hyvinvointia ja rehuja valvotaan tarkasti.

**SUOSITTU**

Suomalainen syö kananmunia keskimäärin 12 kiloa vuodessa. Esimerkiksi monille kuntoilijoille ne ovat suosittu voimanlähde.

**TARPEELLINEN**

Muna on kokkauksen moniottelija:

* Se kuohkeuttaa
* Sitoo
* Suurustaa
* Kirkastaa
* Tuo väriä ja makua sekä
* Sopii koristeluun

3 VINKKIÄ: NÄIN KEITÄT TÄYDELLISEN MUNAN

**JOS SÄILYTÄT** munat jääkaapissa, keitä ne kylmään veteen, jotta kuori ei poksahda rikki lämmönvaihtelun takia. Aloita keittoajan laskeminen, kun vesi kiehuu. Jos säilytät munat huoneenlämmössä, laske ne lusikalla suoraan kiehuvaan veteen.

**KAADA KEITTOVESI** pois valmiista munista, anna pinnan kuivahtaa nopeasti ja upota munat sitten kylmään veteen. Näin kuori irtoaa helpommin.

**VOIT KOKEILLA** myös munien haudutusta. Laita munat kulhoon, kaada päälle reilusti kiehuvaa vettä ja anna hautua 10-12 minuuttia. Saat keltuaiseltaan löysät munat helposti ja vältyt lieden vahtimiselta.

**ONKO MUNA KUNNOSSA:** Jos kunto arveluttaa, riko muna kuppiin ja haista – et voi erehtyä! Voit kokeilla kellumistestiäkin: jos raaka muna kelluu vedessä, se saattaa olla pilaantunut.

|  |
| --- |
| **PAISTA TRENDIKÄS HÄRÄNSILMÄ:**  Riko muna kuppiin ja poista kuorenpalat. Kuumenna pinnoitettu pannu rasvoineen. Kaada muna pannulle, jolloin se hyytyy muotoonsa. Laske lämpöä: liian kuumalla valkuaisesta tulee kuiva. Peitä pannu kannella, jolloin myös höyry kypsyttää munaa. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| + 4 x kananmunan värjäys | Munia on helppo värjätä luonnonväriaineilla. Punakaalista saat sinistä, mustikasta violettia ja kurkumasta keltaista | Tee värjäysliemi keittämällä värjäävää kasvista tai maustetta vedessä viitisen minuuttia | Anna liemen vetäytyä 20 minuuttia ja siivilöi. Lisää tilkka etikkaa ja keitetyt kananmunat liemeen. | Liota munia, kunnes ne saavuttavat haluamasi värit. Se vie parista tunnista jopa yön yli. |

MUODIKAS MUNAKOKKELI

**KAIKKIEN LAUTASILLA:** Munakokkeli on kivunnut omana ruokalajinaan huippuravintoloiden listoille. Gurmeekokkeleissa huomio on erityisen hyvissä munissa. Myös aamiais- ja brunssibuumi ovat nostattaneet ruokalajin suosiota.

**KAKSI KOULUKUNTAA:** Munakokkeli gurut jakaantuvat: toisten mielestä herkusta tulee herkuinta nopeasti kuumalla lämmöllä, toisten mielestä hitaasti miedommalla. **Pääasia on, että muna ei kypsy liikaa, jottei rakenteen kermainen pehmeys ei kärsi.**

**TÄRKEÄT TIPSIT**: Käytä paistamiseen voita, jotta muuten simppeli ruoka saa täyteläisen maun. Pidä munakasmassaa (munat, neste, suola, pippuri halutessasi muut mausteet) liikkeessä sekoittamalla sitä koko ajan kuohkeuden saavuttamiseksi.

KAIPAATKO VAIHTELUA PERINTEISEEN MUNAVOIHIN

TULINEN PEKONIMUNAVOI/ 10 minuuttia

2 keitettyä Kot-Kot kotimaiset munaa

75 g voita

4 siivua pekonia

Ripaus chilijauhetta

VALMISTUS

Ruskista pekoni rapeaksi pannulla. Nosta valumaan talouspaperille. Hienonna kuoritut munat ja pekoni. Sekoita aineet pehmeään voihin ja mausta chilillä.

PUNAJUURIMUNAVOI/10 minuuttia

2 keitettyä Kot-Kot kotimaiset munaa

100 g etikkapunajuurta

75 g voita

Ripaus suolaa

VALMISTUS

Hienonna kuoritut munat ja punajuuret. Sekoita aineet pehmeään voihin.

AVOKADOMUNAVOI/10 minuuttia

2 keitettyä Kot-Kot kotimaiset munaa

1 kypsä avokado

2 rkl yrttisilppua

Ripaus suolaa

VALMISTUS

Hienonna kuoritut munat. Muusaa avokado karkeaksi. Hienonna yrtit. Sekoita kaikki aineet keskenään.