



Uunimunakas on nopea, helppo, terveellinen ja ravitseva ruoka, jonka voi syödä niin lämpimänä ruokana, kuin vaikkapa aamupalana. Raaka-aineita vaihtamalla sitä saa muokattua jokaisen makuun sopivaksi!

Vinkki: Halutessasi herkullisen kasvismunakkaan voit huoletta korvata kinkun vaikka sienillä, tofulla tai muilla kasviksilla. Jos taas haluat maidottoman munakkaan, niin voit jättää juustoraasteen pois.

Ainekset / 2-3 annosta

- Kananmuna, kokonainen 2kpl
- Kananmunan valkuainen 6kpl
- Paprika 1kpl
- Sipuli 1 kpl
- Tuore pinaatti 25g
- Oliivi 40g
- Kinkku 100g
- Kaurajuoma 0,5dl
- Juustoraaste 50g
- Oliiviöljyä uunivuoan voiteluun
- Suolaa ja mustapippuria makusi mukaan

Valmistus

- Laita uuni lämpenemään 200 asteiseksi
- Voitele uunivuoka oliiviöljyllä
- Erottele 6:sta kananmunasta valkuaiset erilliseen suureen kulhoon
- Laita 2 kokonaista kananmunaa samaan kulhoon valkuaisien kanssa ja sekoita keltuaiset rikki vispilällä tai haarukalla
- Kuori sipuli, poista paprikan keskusta ja pilko ne sekä pinaatit, oliivit ja kinkku pienemmäksi ja lisää ne samaan kulhoon kananmunien kanssa
- Lisää joukkoon vielä 0,5dl kaurajuomaa ja mausta pippurilla & suolalla makusi mukaan
- Sekoita kevyesti, että raaka-aineet sekoittuvat hyvin
- Kaada koko komeus oliiviöljyllä voideltuun uunivuokaan ja ripottele juustoraaste munakkaan päälle
- Aseta uunivuoka 200 asteisen uunin keskitasolle ja anna munakkaan kypsyä n. 20-25min.
- Ota munakas pois uunista ja anna sen vetäytyä n. 5min
- Nauti herkullisesta munakkaasta

Uunimunakkaan ravintosisältö:

Ravintosisältö:

kcal: 800

hiilihydraatti: 15g

rasva: 50g

proteiini: 70g

kuitu: 7g

