

# Suviseid MUNATOITE

## Mahlane munaröög valmib kiirelt ja koos värskel salatiga maitseb hästi.

Munapraadimist peetakse perenaiseoskuste mõõdupuuks. Tihti on kuulda väljendeid “ta oskab vaid muna praadida”, või siis “ta ei oska isegi muna praadida”.

Omlett päästab toidukorra, sest sellesse sobib lisada mis tahes toiduaineid, kas või kaerahelbeid. Lisandeid võib segada munasegusse enne praadimist või panna valminud omleti vahele. Soolaga olge kitsi, sest juba kübeke ülearust soola rikub munaröög maitset.

Veega valmistatud omlett saab õrnem ja mahlasem, piima või koorega tehes tuleb konsistentsilt tihkem. Kui on tarvis rohkem toitu valmistada, siis pliidi pannil valmistage mitu portsjonit järjestikku. Topeltkogus omletisegu küpsetage praeahjus.

### Härjasilmad

- 2 muna
- ½ sl võid
- soola
- jahvatatud või purustatud musta pipart

Kuumal pannil sulatatud võisse muna katki lüües olge ettevaatlik, sest muna-



kollane peab terveks jääma. Liiga hoogsalt katki lõõdud munakoorest valgub välja valgega segunenud kollane, mis annab tulemuseks lihtsalt praemuna, mitte härjasilma.

Praadige nõrgas kuumuses, kuni munavalge on korralikult hüübinud, aga munakollane veel pehmevõitu. Maitsestage vähese soola ja pipraga.

### Munakaste

- 3 muna
- 3 sl võid
- 3 sl jahu
- 1 kl puljongit või piima
- soola

Jahu kuumutage kergelt võis (mitte pruunistada), segage ¾ kl puljongiga ja keetke umbes 10 minutit. Siis kloppige munad ¼ kl puljongiga ja hoolikalt segades valage kastme hulka.

Soola lisage juhul, kui kasutate piima. Puljong on niigi soolaga maitsestatud ja liigne soolakogus rikub munatoidu maitset ning pole ka tervislik.

Kaste saab eriti maitsev, kui lisate ainult munakollased. Munavalged kasutage ära hoopis muu toidu valmistamisel.

Niisugune kaste sobib lisandiks aurutatud või keedetud aedviljale.

### Munahüüve

- 3 muna
- 6 sl vett või piima
- ½–1 sl võid
- soola

Kloppige munad vedelikuga lahti ja valage pannile tulisesse võisse. Laske nõrgas kuumuses hüübida.

Kuni muna pole jõudnud veel lõplikult hüübida, võite seda kergelt segada, tõstes segu pannilabidaga alt üles.

Valmis hüüve peab jääma koogitaoline õrn, kohev, aga mitte ülekuumutatult kuiv ega pruunistunud. Juurde andke suvist toorsalatit ja keedetud kartuleid.

### Munahüübest või

- 3 muna
- 6 sl piima või vett
- soola
- 100 g võid
- 1 ½ tl hästi peeneks hakitud maitserohelist

Valmistage munahüüve ja laske jahtuda, siis peenestage kahvliga ja segage vahustatud võiga ning lisage maitseroheline. Hoidke jahedas.

Sobib võileivakattteks, aga ka lisandiks soolalalast suupistetele.



### Omlett

- 3 muna
- 3 sl vett või piima
- soola
- pipart
- 1 sl võid

Kloppige munad vedelikuga lahti, lisage pisut soola ja valage tulisel pannil sulatatud võile, mis võib kergelt pruunistunud olla. Munahüübe puhul peab või kindlasti heledaks jääma.

Omletti praadides ärge hakake pannil olevat pannilabidaga segama, aitab sellestki, kui kallutate panni siia-sinna ja kergitate labidaga omleti serva, et hüübimata osa saaks valguda võisse. Kui segu on hüübima hakanud, aga pealt veel läikivalt niiske, lõpetage praadimine.

Keerake omlett pannilabidaga kokku ja libistage taldrikule. Kui lisate eraldi täidist, asetage see kohe peale, siis murdke kokku.

### Omlett kaerahelvestega

- 2–3 sl kaerahelbeid
- 3 muna
- 3 sl vett
- soola
- 2 sl võid

Kõige enne praadige kaerahelbed võis kollakaks ja jahutage. Siis lisage helbed omletisegusse ja praadige.

### Praeahjus küpsetatud magus omlett

- 3 muna
- 3 sl koort või piima
- 1 sl suhkrut
- 1 sl võid

Hõõrüge munakollased piima ja suhkruga ning segage vahustatud munavalgetega. Küpsetage keskmise kuumusega praeahjus umbes 10 minutit.

Täidiseks valige pehme viljalihaga marju (maasikaid, vaarikaid, mustikaid) või puuvilju. Samuti võite kasutada kompotimarju või -vilju, aga ka magusat kohupiima.