

Kokkupööratud omletile puistake tuhksuhkrut. Nii võite varem valmistatud omletti grillil kuumutada, kus pealispind karamellistub. Samamoodi võite ahjus valmistada mittemagustat omletti.

### Omlett munavalgetest

- 3 munavalget
- 3 sl piima
- soola
- jahvatatud musta pipart
- hakitud maitserohelisi
- ½ paprikat või tomatit
- 1 singilõik
- 1 leiva- või saaviil
- 1–1 ½ sl võid

Lõigake sink ja leivaviil kuubikuteks, segades praadige natuke aega võis. Paprika või tomat lõigake väikesteks kuubikuteks, pange koos hakitud maitserohelisega kergelt vahustatud munavalgetesse ja valage leiva-singikuubikutele.

### Muna-singisuflee

- 6 muna
- 1 kl piima
- 200 g keedusinki
- soola
- jahvatatud musta pipart
- 1 tl võid

Lõigake sink kuubikuteks. Kloppige munakollased hästi lahti, maitsestage soola ja pipraga, lisage piim ja singikuubikud. Soola pole vaja panna, kui sink on isegi soolane. Vahustage munavalged ja segage viimasena munakollastest massi hulka.

Kallake võiga määritud ahjuvormi ja küpsetage keskmises kuumuses 40–50 minutit. Suflee küpsetamisel ärge avage ahjuust enne kui päris küpsetusaja lõpul. Külma õhuvoolu tõttu võib kohev roog alla langeda.

### Muna-juustusuflee

- 5 muna
- 1 kl piima
- 1 ½ kl riivitud tahket juustu
- 3 sl võid
- 3 sl jahu
- soola
- jahvatatud musta pipart
- võid vormi määrimiseks
- riivsaia vormi puistamiseks

Valmistage võist, jahust ja piimast paks valge kaste, maitsestage ja jahutage lei-geks. Siis segage kastmesse lahtiklopitud munakollased, riivitud juust ja lõpuks vahustatud munavalged.

Valage segu võiga määritud ja riivsaia ülepuistatud ahjuvormi ning küpsetage 180–200° juures 45–50 minutit. Soola lisades arvestage sellega, kui soolane on juust.

### Muna-pelmeenivorm

- ½ kg pelmeene
- 2 sibulat
- 4 muna
- 1 ½ kl piima
- 3 sl riivitud juustu
- õli
- võid



Praadige madalas keedunõus peenestatud sibulad ja pelmeenid või ja õli segus, kuni pelmeenid muutuvad pealt kollaseks.

Valage peale soolaga maitsestatud piima-munasegu ning puistake üle riivitud juustuga. Küpsetage ahjus, kuni munasegu on hüübinud.

### Magus riis marjadega

- ½ kl riisi
- 1 ½ kl vett
- pisut soola
- 3 sl suhkrut
- vanillsuhkrut
- ½ l piima või rööska koort
- 3–4 munakollast
- värsked marju või kompotti

Keetke riis vähese soolaga maitsestatud vees tasasel tulel peaaegu pehmeks, lisage kuumutatud piim või koor, maitsestage vanillsuhkruga ning hautage riis täiesti pehmeks. Siis segage suhkruga hõõrutud munakollased riisipudrusse ja tõstke tulelt.

Jahtunud riis pange magustoidukausikestesse, peale asetage värsked või kompotiks keedetud marju ja puuviljalõike.

### Beseeküpsised

- 4–5 munavalget
- 250–300 g tuhksuhkrut
- ½ sl riivitud sidrunikoort

Hästi külmad munavalged lööge vahtu. Poole vahustamise ajal maitsestage sidrunikoorega, hakake lisama vähehaaval suhkrut. Osa suhkrust lisage lõpuks, kui vaht on juba valmis.

Katke saiaplaat küpsetuspaberiga ja tõstke teelusikaga väikesed vahukuhjakesed plaadile. Küpsetage algul 100–110° juures, siis alandage kuumust (80–90°), sest munavalgest tainas peab kuivama ning jääma seejuures valgeks või helekollaseks.

Küpsiste valmimine võtab vähemalt 1 ½–2 tundi. Täiesti jahtunud küpsised pange karp. Neid on hea kasutada vahu-koore ja marjadega kookide valmistamiseks.

### HÜVA NÕU

- Et katkilöömisel vältida pisikute sattumist munakoorelt toidu sisse, peske tooreid mune enne.
- Härjasilmad ei jää panni külge kinni, kui enne muna praadimist pruunistate tulisel pannil rasvas veidi jahu.
- Praadimisel raputage soola ainult munavalgele, muidu värvub kollane kalgendudes laiguliseks.
- Spetsiaalne süvenditega nn härjasilmapann on munade praadimiseks kõige sobivam.
- Õigesti praetud härjasilmal ei tohi olla kõrbenud äärt.
- Kaane all praadides jääb munakollasele valge kirme.
- Muna praadige võiga, mitte õliga.
- Kui kuumale pannile panna tükike võid, tilgake õli ja piserdada veidi sidrunimahla, ei hakka muna või lahtiklopitud munasse kastetud toiduained praadimisel panni külge kinni.
- Omlett saab maitavam, kui iga muna kohta lisada 1 sl hapukoort.
- Koheva omleti saate, kui lisate igale munale 1 sl vett ja enne praadimist hästi läbi klopite.
- Omlett küpseb kiiremini ja ühtlasemalt, kui rooga panniservast labidakesega üles tõstate.
- Enne supile või kastmele lisamist segage toores muna poole klaasi jahutatud vedelikuga, siis seguneb muna ühtlasemalt.
- Pärast muna lisamist ärge toitu enam keetke, seepärast lisage see toidu valmimise lõpul.
- Kuumale segule tooreid mune lisades peate seda pidevalt segama.