

**KAUPAN MUNAHYLLYLLÄ** saattaa hämmentyä. Tarjolla on monenlaisia kananmunia: onnellisten kanojen munia, vapaiden kanojen munia, virikehökkikanojen munia, luonnonpuhtaita maalaismunia ja ties mitä. Näistä monista mainoslauseista huolimatta elämänlaatu on parhaiten kohdallaan luomumunien munijoilla ja ulkokanoilla.

Luomukanat pääsevät kesäisin ulkoilemaan, syövät luomurehua ja kanalassa on varattu enemmän tilaa munijaa kohti kuin lat-

tiakanaloissa. Ulkokanojen munia (englanniksi free range) on ollut Suomessa saatavilla vasta vähän aikaa. Ulkokanat voivat liikkua vapaasti sisä- ja ulkotilan välillä myös kylmänä vuodenaikana – jos ne haluavat silloin ulos.

Ekologisesti katsottuna kananmuna on parhaita eläinproteiinivalintoja. Munakas on sitä paitsi helppo, halpa ja nopeasti valmistuva ruoka, johon voi myös lisätä monenlaisia rippeitä ja tähteitä.



Munakas

## Munakas

- 4 munaa
- 1 dl maitoa tai kasvimaitoa
- 1 tl suolaa
- ½ tl mustapippuria
- 2–3 dl jotain seuraavista yhdessä tai erikseen: vihannekset, kypsät pavut, sienet, tofu, kypsä liha, leikkeleet, juusto, tomaattikastike
- 1 rkl voita tai ruokaöljyä paistamiseen

**SEKOITA MUNIEN** rakenne rikki kullhossa. Lisää maito, suola ja pippuri, halutessasi myös muita mausteita. Pilko täytteen ainekset. Kuumenna öljy pinnoitetulla paistinpannalla. Lisää pannulle ensin täytteen (paitsi juusto) ja paista käännellen pari minuuttia, kaada sitten munakasmassa päälle. Ripottele sen päälle juusto. Kypsennä matalalla keskilämmöllä kannen alla noin 10 minuuttia.



## Pikamunakas

**KÄYTÄ SAMOJA** aineksia kuin yllä. Paista munakasta kuumemmalla lämmöllä ensin pari minuuttia toiselta puolelta, sitten käännä ja paista toinenkin puoli. Munakas saattaa hajota käännettäessä, mutta sillähän ei ole maun kannalta merkitystä.

## Taitettu munakas

**KÄYTÄ SAMOJA** aineksia kuin yllä. Kun olet paistanut täytteen ainekset, nosta ne syrjään pannulta. Lisää hiukan rasvaa ja kaada munakasmassa pannulle. Kun se on suurimmaksi osaksi hyytynyt, lisää täytteen tasaisesti keskelle ja taita munakas paistinlastan ja haarukan avulla. Kypsennä vielä pari minuuttia.