

Gratinoitu mangoldi

Valmistelut: 10 minuuttia

Kypsyminen: 25 minuuttia

4 annosta

800 g	huuhdeltua mangoldia
1 rkl	kylmäpuristettua oliiviöljyä
2	valkosipulin kynttä hienonnettuna
pari hyppysellistä raastettua	muskottipähkinää
2 dl	kevyttä valkokastiketta
1 rkl	gruyèrejuustoa
vastajauhettua	mustapippuria
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kuumenna uuni +200°-asteeseen. Hiosta mangoldinlehtiä kannen alla 5 minuuttia. Älä lisää vettä: huuhdeltaessa lehtiin jäänyt vesitilkka riittää. 2. Valuta mangoldilehdet ja purista hellävaroen. Kuumenna öljy ja valkosipuli pannulla. Kaada sekaan karkeasti silputut mangoldinlehdet. Sekoittele niitä 3 -4 minuuttia öljy-valkosipuliseoksessa, jotta ne maustuvat. Höystä mangoldi muskottipähkinällä ja sekoita joukkoon valkokastike. Tarkista maku. 3. Kaada mangoldiseos uunivuokaan ja sirottele pinnalle gruyèreraaste. Paista uunissa noin 15 minuuttia, kunnes paistoksen pinta on kullanruskea. Jauha päälle mustapippuria ja vie tarjolle. 	

Yhdessä annoksessa:	
kaloreita	96
rasvaa yhdessä	4 g
tydyttyneitä rasvahappoja	1 g
kolesterolia	2 mg
proteiineja	5 g
hiilihydraatteja	10 mg
natriumia	96 mg
kuituja	2 g
sokeria	0 kcal