

Jauheliha-makaronivuoka

Valmistelut: 10 minuuttia
Kypsyminen: 45 minuuttia
4 annosta

250 g	vähärasvaista jauhelihaa
$\frac{1}{4}$ tl	suolaa
$\frac{1}{4}$ tl	vastajauhettua mustapippuria
1	iso sipuli hienoksi silputtuna tai raastettuna
2	valkosipulin kynttä murskattuna
450 g	säilyketomaatteja tai kaltattuja tuoreita tomaatteja soseena
1 rkl	tomaattisosetta (pyree)
1 tl	kanelia
200 g	makaroneja
1	munanvalkuainen kevyesti vatkattuna
2 rkl	vehnä jauhoja
2 dl	rasvatonta maitoa
2 $\frac{1}{2}$ rkl	raastettua parmesaania
1 tl	öljyä voiteluun
1. Kuumenna teflonpannua puoli minuuttia. Ruskista jauhelihaa pannulla 3 - 4 minuuttia . Suolaa ja pippuroi jauheliha ja työntele se sitten pannun laidalle.	

2. Lisää pannuun sipuli ja valkosipuli. Peitä kannella ja hauduta aineksia **noin 3 minuuttia**, kunnes sipuli on läpikuultavaa. Lisää joukkoon tomaatit, tomaattisose ja kaneli. Kypsennä aineksia ilman kantta **10-15 minuuttia** silloin tällöin sekoitellen, kunnes neste on lähes haihtunut.
3. Kuumenna uuni +200°-asteiseksi. Keitä sillä välillä pasta puolikypsäksi runsaassa kiehuvässä vedessä. Valuta makaronit ja sekoita valkuaisen joukkoon. Levitä puolet makaroneista öljyllä sivellyn vuoaan pohjalle. Lusikoi päälle jauhelihakastiketta. Peitä kastike makaroneilla ja levitä päälle loput jauhelihakastikkeesta.
4. Sekoita vehnäjauhot maidon joukkoon pienessä kattilassa. Kuumenna maito kiehumispisteeseen ja hämmennä samalla. Kun kastike on saostunut, ripottele joukkoon 1 rkl parmesaaniraastetta. Levitä juustokastike pastan ja jauhelihakastikkeen päälle vuokaan.
5. Ripottele pinnalle jäljelle jäänyt parmesaaniraaste ja paista ruokaa uunissa **25-30 minuuttia**.

Yhdessä annoksessa:

Kaloreita 382

Rasvaa yhteensä 6 g

Tyydyttyneitä rasvahappoja 2 g

Kolesterolia 47 mg

Proteiineja 25 g

Hiilihydraatteja 57 g

Natriumia 153 mg

Kuituja 3 g

Sokeria lisätty 0 kcal