

Kasvismureke tillijogurtin kera

Voit tarjota maukkaan kasvismurekkeen joko pääruoaksi 4 hengelle tai alkupalaksi 8 hengelle. Murekkeen teko käy joutuisasti, jos keität helmisuurimot jo edellisenä päivänä.

Valmistelut: 20 minuuttia Kypsyminen: 1 tunti 50 minuuttia 4 annosta	
100 g	helmisuurimoita
1 rkl	vähäsuolaista kasvimargariinia
1	sipulia silputtuna
120 g	sieniä hienoksi hakattuna
$\frac{1}{2}$ kg	kesäkurpitsaa pieneksi paloitetuna
2	porkkanaa pilkottuna
90 g	Gruyèrejuustioa raasteena
4	munanvalkuaista
3 rkl	tuoretta tilliä silputtuna
$\frac{1}{2}$ tl	timjamia
$\frac{1}{2}$ tl	raastettua sitruunankuorta
100 g	maustamatonta jogurttia
1. Kuumenna uuni +180°-asteeseen. Vuoraa suorakulmainen	

- uunivuoka leivinpaperilla.
2. Keitä helmisuurimot pakkauksessa annettujen ohjeiden mukaan, mutta ilman suolaa (noin **40 minuuttia**). Valuta helmisuurimot.
 3. Sulata sillä välin margariini pannussa. Laita siihen sipuli, sienet, kesäkurpitsa ja porkkanat. Pehmitä sieniä ja kasviksia **noin 5 minuuttia** tiuhaan sekoitellen.
 4. Kaada seos kulhoon. Sekoita joukkoon helmisuurimot, juustoraaste, valkuaiset, puolet tillistä, timjami ja sitruunan kuori. Kaada seos uunivuokaan. Ravistele vuokaa kevyesti, jotta mureke tiivistyy ja mahdolliset ilmakuplat häviävät.
 5. Peitä vuoka foliolla ja laita uuniin **45 minuutiksi**. Poista folio ja jatka kypsentämistä vielä **noin 25 minuuttia**, kunnes mureke irtoaa helposti vuoan reunoilta. Anna murekkeen jäähtyä hetki.
 6. Sekoita jäljellä oleva tillisilppu jogurttiin. Kumoaa mureke vadille ja kaada jogurttikastike sen päälle.



Yhdessä annoksessa:	
Kaloreita	284 g
Rasvaa yhteensä	12 g
Tyydyttyneitä rasvahappoja	5 g
Kolesterolia	24 mg
Proteiineja	18 g
Hiilihydraatteja	26 g
Natriumia	236 g
Kuituja	6 g
Sokeria lisätty	0 kcal