

Kukkakaalivuoka

Valmistelut: 15 minuuttia

Kypsyminen: 30 minuuttia

4 annosta

500 g	kukkakaalia kukintoihin paloiteltuna
1	valkosipulin kynsi murskattuna
400 g	tomaatteja kaltattuna ja paloiteltuna (poista siemenet)
pari hyppysellistä	inkivääri jauhetta
pari hyppysellistä vastajauhetta	mustapippuria
ripaus	cayennenpippuria
1 ½ rkl	vehnä jauhoja
100 g	maustamatonta jogurttia
1 ½ rkl	gruyère juustoa raastettuna
(hieman	suolaa)

1. Laita kukkakaalin kukinnot kiehuvaan, vähään veteen ja keitä kannen alla 5 - 8 minuuttia. Valuta kukkakaali.
2. Kuumenna uuni +180° -asteeseen. Siirrä kukinnot paksupohjaiseen pannuun. Lisää valkosipuli, tomaatti, inkivääri, musta- ja cayennenpippuri. Kypsennä aineksia kannen alla kohtalaisella lämmöllä noin 5 minuuttia, kunnes kukkakaali on pehmeää. Nosta kansi pois ja kohota lämpötilaa, jotta neste haihtuu.
3. Soseuta kukkakaali ja siirrä kulhoon. Sekoita jauhot, jogurtti

ja juusto kukkakaaliseokseen. Mausta tarvittaessa kevyesti suolalla. Kaada seos uunivuokaan, jonka halkaisija Ø on 20 cm. Kypsennä paistosta uunissa, kunnes sen pinta on kauniin kullanruskea.

Yhdessä annoksessa:	
kaloreita	94
rasvaa yhdessä	2 g
tydyttyneitä rasvahappoja	1 g
kolesterolia	4 mg
proteiineja	7 g
hiilihydraatteja	12 g
natriumia	41 mg
kuituja	4 g
sokeria	0 kcal