

Kuumat juusto-kasvisleivät

Valmistelut: 20 minuuttia + 1 tunti viileässä

Kypsyminen: 45 minuuttia

4 annosta

1 rkl	suolatonta kasvimargariinia
1	sipuli silputtuna
1	lehtisellerin varsi silputtuna
$\frac{1}{2}$	vihreä paprika paloitetuna
1 rkl	kylmäpuristettua oliiviöljyä
8 viipaletta	täysjyväleipää kolmioiksi viipaloituna
30 g	viipaloitua emmentaalia
30 g	raastettua parmesaania
1	muna
2	valkuaista
3 dl	rasvatonta maitoa
1 tl	dijoninsinappia
1 tl	paprikajauhetta
hyppysellinen	cayennenpippuria
<ol style="list-style-type: none"> 1. Sulata margariini kohtalaisella lämmöllä pannussa. Ruskista sipulia, lehtiselleriä ja paprikaa noin 5 minuuttia rasvassa. 2. Voitele uunivuoka öljyllä ja asettele sen pohjalle leipäviipaleet. 	

3. Päälyystä leivät paistetuilla vihanneksilla ja sirottele pinnalle emmentaaali ja parmesaani.
4. Vatkaa muna ja valkuaiset kevyesti kulhossa. Lisää joukkoon samalla sekoittaen maito, sinappi, paprikajauhe ja cayennenpippuri. Levitä munaseos leipäviipaleille. Peitä vuoka foliolla ja laita jääkaappiin **1 - 3 tunniksi**.
5. Kuumenna uuni +200°C-asteeseen. Ota vuoka kylmästä, irrota folio ja jätä huoneenlämpöön **15 minuutiksi**. Paista sen jälkeen uunissa **noin 40 minuuttia**, kunnes kuorutus on jähmettynyt ja pinta kauniisti ruskistunut.

Yhdessä annoksessa:	
kaloreita	271
rasvaa yhdessä	11 g
tydyttyneitä rasvahappoja	4 g
kolesterolia	92 mg
proteiineja	15 g
hiilihydraateja	28 mg
natriumia	394 mg
kuituja	3 g
sokeria	0