

Mangoldikääryleet

Herkullinen mutta runsaasti natriumia sisältävä ruoka.

Valmistelut: 20 minuuttia Kypsyminen: 40 minuuttia 4 annosta	
1	sipuli silputtuna
1	valkosipulin kynsi hienonnettuna
1 rkl	kasvimargariinia
200 g	tuoreita herkkusieniä puhdistettuna ja silputtuna
	mustapippuria
100 g - 150 g	vähäsuolaista kuutioitua savu- tai keittokinkkua
100 g	juustoa kuutioituna
1 rkl	parmesaania
tuoretta	persiljaa silputtuna
tuoretta	kirveliä silputtuna
tuoretta	rakuunaa silputtuna
1	muna
2 rkl	korppujauhoja
16	mangoldin lehteä
1. Kuumenna uuni +225°C-asteeseen . Kuullota sipuli- ja	

valkosipulisilppua ruokalusikallisessa margariinia. Lisää silputut sienet pannuun ja paista **noin 5 minuuttia**. Pippuroi seos maun mukaan. Lisää joukkoon kinkku- ja juustokuutiot sekä parmesaani.

2. Nosta pannu levyltä ja sekoita silputut mausteyrtit, muna ja korppujauhot sienitäytteeseen.
3. Poista mangoldista lehtiruodit ja huuhtelee lehdet. Keitä lehtiä vesitilkassa **2 -3 minuuttia**. Valuta lehdet hyvin. Nosta noin ruokalusikallinen täytettä kullekin lehdelle. Kääri lehdet nyyteiksi kaalikääryleiden tapaan. Lado kääryleet voideltuun, laakeaan uunivuokaan vierekkäin.
4. Kypsennä kääryleitä uunissa **noin 30 minuuttia**.

Yhdessä annoksessa:

kaloreita	190
rasvaa yhdessä	12 g
tydyttyneitä rasvahappoja	5 g
kolesterolia	101 mg
proteiineja	15 g
hiilihydraatteja	2 mg
natriumia	779 mg
kuituja	3 g
sokeria	0 kcal



mangoldi



mangoldi