

# Meksikolainen maissivanukas

Ärhäkkä jalopeno-paprika kuuluu erottamattomasti meksikolaiseen keittiöön. Säilöttyä jalopenoa myydään hyvin varustetuista elintarvikaupoista.

<b>Valmistelut: 10 minuuttia</b> <b>Kypsyminen: 30 minuuttia</b> <b>4 annosta:</b>	
75 g	maissisuurimoita
6 dl	rasvatonta maitoa
220 g	keitettyä pakastemaissia
50 g	kuutioitua fontinaa tai Fontal-juustoa
50 g	karkeasti raastettua gruyère-juustoa
2 rkl	maustamatonta jogurttia
100 g	hienonnettuja vihreitä jalopeno-maustepaprikoita
ripaus	suolaa
vastajauhettua	mustapippuria
pari hyppysellistä	cayennenpippuria
<p>1. Kuumenna uuni + <b>180°C-asteeseen</b>. Sekoita suurimot <b>2 dl:n</b> maitoa. Kuumenna jäljellä oleva maito. Kun se alkaa kuplia, kaada joukkoon suurimo-maitosuurus. Hämmennä seosta <b>5 - 7 minuuttia</b>, kunnes kastike on sakeutunut.</p>	

2. Siirrä kastike syrjään liedeltä ja sekoita kastikkeeseen keitetyt maissinjyvät, fontina, puolet gruyèrejuustosta, jogurtti, maustepaprikat, musta- ja cayennenpippuri sekä ripaus suolaa.
3. Levitä seos matalaan uunivuokaan ja ripottele pinnalle loput gruyèreraasteesta. Paista vanukasta uunissa **noin 20 minuuttia**, kunnes sen pinta on kauniin kullanvärinen.

Yhdessä annoksessa:	
Kaloreita	269 g
Rasvaa yhteensä	9 g
Tyydyttyneitä rasvahappoja	5 g
Kolesterolia	27 mg
Proteiineja	16 g
Hiilihydraatteja	33 g
Natriumia	241 g
Kuituja	4 g
Sokeria lisätty	0 kcal

