

Munakoisopaistos

Valmistelut: 20 minuuttia

Kypsyminen: 50 minuuttia

4 annosta

1 rkl	kylmäpuristettua oliiviöljyä
2 rkl	sitruunamehua
$\frac{1}{2}$ kg	noin $\frac{1}{2}$ cm:n paksuisiksi viipaleiksi leikattuja munakoisoja
400 g	tomaattisostetta (Pomi)
350 g	säilyketomaatteja valutettuna ja paloitetuna
2	valkosipulin kynttä hienonnettuna
pari hyppysellistä	kuivattua tulista chilipaprikaa
pari hyppysellistä	oreganoa
1 rkl	tuoretta basilikaa silputtuna
5 rkl	korppujauhoja
50 g	raastettua parmesaania
100 g	vähärasvaista ricottaa tai raejuustoa
25 g	mozzarellaa paloitetuna
<p>1. Pane uunigrilli kuumenemaan. Sekoita öljy sitruunamehuun ja sivele seos munakoisoviipaleille. Asettele viipaleet leivinpaperilla vuoratulle uunipannulle. Kypsennä viipaleita noin</p>	

2 minuuttia kummaltakin puolelta, kunnes ne ovat kullanvärisiä.

2. Kuumenna uuni **+180°C-asteeseen**. Mausta tomaattisose ja tomaatit valkosipulilla, chilipaprikalla ja oreganolla. Kuumenna tomaattiseos kiehumispisteeseen. Anna kiehua kokoon **5 minuuttia**. Nosta kasari liedeltä ja silppua sekaan basilika. Sekoita kulhossa korppujauhot ja parmesaaniraaste.

3. Levitä uunivuoan pohjalle kerros tomaattikastiketta. Ripottele sen pinnalle korppujauho-parmesaaniseosta. Laita niiden päälle kerros munakoisoviipaleita. Sirottele pinnalle puolet ricottajuustosta. Jatka samaan tapaan. Levitä viimeksi tomaattikastiketta. Sirottele pinnalle mozzarellapalaset. Kypsennä paistosta **noin 40 minuuttia** uunissa, kunnes sen pinta kuplii.

Paahda lopuksi paistoksen pinta kullanuskeaksi grillissä (**noin 1 minuutti**).

Yhdessä annoksessa:	
Kaloreita	203 g
Rasvaa yhteensä	11 g
Tyydyttyneitä rasvahappoja	5 g
Kolesterolia	26 mg
Proteiineja	11 g
Hiilihydraatteja	15 g
Natriumia	164 g
Kuituja	5 g
Sokeria lisätty	0 kcal