

Nauhamakaronivuoka

Valmistelut: 5 minuuttia
Kypsyminen: 30 minuuttia
4 annosta

200 g	nauhamakaroneja
4 $\frac{1}{2}$ tl	vehnä jauhoja
$\frac{1}{2}$ tl	timjamia
$\frac{1}{2}$ tl	salviaa
hyppysellinen	raastettua muskottipähkinää
hyppysellinen	jauhettua mustapippuria
3 dl	rasvatonta maitoa
150 g	keittokinkkua kuutioituna
1	viipale vuokaleipää murenettuna
1 rkl	vähäsuolaista kasvimargariinia
$\frac{1}{2}$ litraa	keitettyjä herneitä
<ol style="list-style-type: none">1. Pane uuni kuumentamaan +180°-asteiseksi. Keitä nauha makaronit lähes kypsiksi.2. Sekoita vehnä jauhot ja mausteet. Sekoita joukkoon maito.3. Valuta nauhamakaronit. Sekoita nauhamakaronit, kinkkukuutiot ja herneet. Sekoita joukkoon jauho-maitoseos. Kaada ainekset uunivuokaan. Ripottele pinnalle leivänmurut ja margariini pieninä nokareina.4. Peitä ainekset foliolla ja paista uunissa 10 minuuttia. Poista folio ja jatka kypsentämistä vielä toiset 10 minuuttia, kunnes paistoksen pinta on ruskistunut.	



nauhamakaroni



muskottipähkinä

Yhdessä annoksessa:

Kaloreita 347

Rasvaa yhteensä 7 g

Tyydyttyneitä rasvahappoja 2 g

Kolesterolia 68 mg

Proteiineja 20 g

Hiilihydraatteja 51 g

Natriumia 491 g

Kuituja 6 g

Sokeria lisätty 0 kcal