

Parmesaaniparsat uunissa

Parmesaanilla maustetut uuniparsat on herkullinen paistin tai fileen lisäke.

Valmistelut: 10 minuuttia

Kypsyminen: 15 minuuttia

4 annosta

450 g

tuoretta parsaa

1 tl

kylmäpuristettua oliiviöljyä

2 $\frac{1}{2}$ rkl

parmesaania raasteena

1 $\frac{1}{2}$ rkl

murenettua leivänsisusta

2 rkl

kasvimargariinia

1. Kuumenna uuni **+220°C-asteeseen**. Poista parsojen kuitumaiset, puisevat tyviosat. Raaputa varren vaaleat osat terävällä veitsellä. Kiehauta parsoja **2 minuuttia**. Valuta parsat ja asettele ne vierekkäin kevyesti öljytyyn uunivuokaan. Ripottele parsojen pinnalle parmesaaniraaste ja leivänmurut. Sirottele päälle margariini nokareina.
2. Paista parsat juuri ja juuri pehmeiksi uunissa **noin 15 minuuttia**. (Paistoaika voi mennä 5 minuuttia yli tai alle parsojen koon mukaan).

Yhdessä annoksessa:	
kaloreita	116
rasvaa yhdessä	8 g
tydyttyneitä rasvahappoja	1 g
kolesterolia	3 mg
proteiineja	6 g
hiilihydraatteja	5 mg
natriumia	34 mg
kuituja	3 g
sokeria	0