

# Pasta-kaalipaistos

<p>Valmistelut: 10 minuuttia          Kypsyminen: 50 minuuttia          4 annosta</p>	
120 g	munapohjaisia fettuccineja ( tagliatelleja )
1 rkl	vähäsuolaista kasvimargariinia
1	sipuli silputtuna
300 g	kaalia suikaloituna
1 tl	kuminaa
$\frac{1}{2}$ tl	sellerinsiemeniä
vajaa 1 dl	kuivaa valkoviiniä tai vettä
4 dl	suolatonta kasvislientä
2 rkl	vehnä jauhoja
100 g	maustamatonta jogurttia
2 rkl	ranskankermaa
2 rkl	omenaviinietikkaa
2 rkl	raastettua parmesaania
2 rkl	korppujauhoja
3 rkl	pilkottuja manteleita
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kuumenna uuni <b>+190°-asteeseen</b>. Keitä fettuccinea <b>al dente</b> eli juuri ja juuri kypsiksi suolattomassa vedessä. Valuta pasta.</li> <li>2. Sulata margariini pannussa. Pehmitä sipulia viitisen minuuttia</li> </ol>	

rasvassa. Lisää kaalisuikaleet sekä kumina ja sellerinsiemenet. Kaada sekaan viini **1 minuutin kuluttua**. Peitä ainekset kannella ja anna porista kevyesti noin 10 minuuttia, kunnes kaali on kypsää.

3. Sekoita vehnäjauhot kasvisliemeen. Kaada suurus kaalin joukkoon samalla sekoittaen. Vähennä lämpöä ja hämmennä aineksia **noin 2 - 3 minuuttia**, kunnes liemi on hieman sakeutunut. Lisää samalla sekoittaen jogurtti, ranskankerma, omenaviinietikka ja pasta.
4. Kaada seos uunivuokaan **(älä voitele sitä)**, ripottele pinnalle parmesaaniraaste ja korppujauhot ja paista uunissa **20 minuuttia**. Sirottele paistoksen pinnalle pilkotut mantelit. Laita vuoka uuniin vielä **10 - 15 minuutiksi**, kunnes sen pinta on kullanruskea.

Yhdessä annoksessa:	
Kaloreita	286 g
Rasvaa yhteensä	10 g
Tyydyttyneitä rasvahappoja	2 g
Kolesterolia	38 mg
Proteiineja	11 g
Hiilihydraatteja	38 g
Natriumia	83 g
Kuituja	5 g
Sokeria lisätty	0 kcal



tagliatelle



sellerinsiemenet