

# Pinaatti-riisirengas

Valmistelut: 10 minuuttia  
Kypsyminen: 20 minuuttia  
4 annosta

200 g ( 2 ½ dl)	pitkäjyväistä riisiä
500 g	tuoretta pinaattia
1 rkl	sitruunamehua
riipaus	suolaa
pari ripausta	vastajauhettua mustapippuria
2 tl	öljyä vuonan voiteluun

1. Keitä riisi suolattomassa vedessä. Valuta.
2. Riisin kypsyessä pane pesty pinaatti kattilaan ja kansi päälle. Kypsennä pinaattia omassa nesteessään 5 minuuttia lisäämättä kattilaan vettä. Valuta, purista kuivaksi ja silppua.
3. Mausta silputtu pinaatti sitruunamehulla, suolalla ja mustapippurilla. Sekoita pinaatti riisin joukkoon. Sivele rengasvuoka ohuelti öljyllä ja painele pinaattiriisi lusikalla sen pohjalle. Kumoa tarjoiluvadille. Voit tarjota pääruoan riisirenkaan keskeltä. Voit myös täyttää keskustan höyrytetyillä vihanneksilla.

## MUUNNOS:

### **Persilja-riisirengas**

Korvaa pinaatti 4 dl:lla silputtua persiljaa tai vesikrassia.

Yhdessä annoksessa:

Kaloreita 214

Rasvaa yhteensä 2 g

Tyydyttyneitä rasvahappoja 0 g

Kolesterolia 0 mg

Proteiineja 7 g

Hiilihydraatteja 42 g

Natriumia 117 g

Kuituja 2 g

Sokeria lisätty 0