

Pinaattikrepit ja tomaattikastike

Valmistelut: 20 minuuttia + 2 tuntia viileässä
 Kypsyminen: 30 minuuttia
 4 annosta

75 g	vehnä jauhoja
2 dl	rasvatonta maitoa
1 rkl	kylmäpuristettua oliiviöljyä
1	muna
2	valkuaista
300 g	keitettyä pinaattia hienoksi hakattuna
250 g	vähärasvaista tuorejuustoa (esimerkiksi raejuustoa tai ricotta)
30 g	raastettua parmesaania
raastettua	muskottipähkinää
vastajauhettua	mustapippuria
TOMAATTIKASTIKE	
$\frac{1}{2}$ kg	paloiteltuja säilyketomaatteja
1 rkl	kasvimargariinia
$\frac{1}{2}$ tl	basilikaa
1. Valmista aluksi ohukaistaikina, josta tulee 12 kreppiä . Riko munat ja erottele kaksi valkuaista. Kaada jauhot, maito, öljy,	

koko muna, yksi valkuainen ja **100 g** pinaattia kulhoon. Vatkaa ainekset sähkövatkaimella sileäksi, kokkareettomaksi taikinaksi (**10 - 20 sekuntia**). Siirrä taikina kylmään **2 tunniksi**. Peitä loput pinaatista ja laita jääkaappiin.

2. Öljyä kevyesti teflonpannu, jonka \emptyset on noin **15 cm**. Kuumenna pannu ja paista ohukaiset kullanruskeiksi molemmin puolin. Yhteen ohukaiseen tarvitset **3 rkl** taikinaa. Lado kypsät ohukaiset päällekkäin lautaselle.
3. Kuumenna uuni + **180°C-asteeseen**. Sekoita jäljellä oleva pinaatti, valkuainen, tuorejuusto, parmesaani, raastettu muskottipähkinä ja kääri ne rullalle.
4. Asettele kreppit kevyesti rasvattuun uunivuokaan vierekkäin ja paista niitä uunissa **20 minuuttia**. Valmista kreppien paistuesssa tomaattikastike.
5. Kaada paloitellut tomaatit liemineen kasariin, lisää margariini ja basilika. Keitä kastiketta **noin 20 minuuttia**, kunnes se on saostunut. Kaada tomaattikastiketta kreppien päälle ja vie tarjolle.

VINKKI !!!!

Tuorejuuston asemesta voit käyttää myös juustolevitettä.

Yhdessä annoksessa:	
Kaloreita	342 g
Rasvaa yhteensä	18 g
Tyydyttyneitä rasvahappoja	8 g
Kolesterolia	104 mg
Proteiineja	19 g
Hiilihydraatteja	26 g
Natriumia	260 g
Kuituja	3 g
Sokeria lisätty	0 kcal