

# Pinaattirengas valkopapukastikkeen kera

<b>Valmistelut: 10 minuuttia</b> <b>Kypsyminen: 40 minuuttia</b> <b>4 annosta</b>	
900 g	tuoretta pinaattia hienoksi hakattuna
4 rkl	kylmäpuristettua oliiviöljyä
2 rkl	vehnä jauhoja
1 $\frac{1}{2}$ dl	rasvatonta maitoa
30 g	raastettua parmesaania
1	munankeltuainen
2	valkuaista
300 g	keitettyjä valkopapuja
2 rkl	maustamatonta jogurttia
1 rkl	sitruunamehua
riipaus	suolaa
hyppysellinen	cayennenpippuria
<p>1. Kuumenna uuni <b>+180°C-asteeseen</b>. Huuhtelee pinaatti ja kaada kattilaan. Lisää 2 rkl öljyä ja hiosta pinaattia kohtalaisella lämmöllä kansi päällä ( <b>2 minuuttia</b> ). Älä lisää vettä - huuhtelussa, lehtiin jäänyt vesi riittää. Nosta kansi pois, mutta jätä pinaatti vielä liedelle. Sekoittele pinaattia muutaman kerran, kunnes vesi on kokonaan haihtunut ( <b>noin 2</b></p>	

**minuuttia ).**

2. Sekoita vehnäjauhot maitoon. Hämmennä seosta kasarissa tulella, kunnes se saostuu ( **noin 4 minuuttia** ). Nosta kasari tulelta ja sekoita joukkoon parmesaaniraaste, keltuainen ja pinaatti.
3. Öljyä kevyesti rengasvuoka. Vaahdota valkuaiset ja yhdistä ne varovasti pinaattiseokseen. Kaada seos vuokaan ja tasoita pinta lastalla.
4. Kypsennä paistosta uunissa **noin 25 minuuttia**, kunnes se on hyytynyt. Kun paistos on jäähtynyt ( **noin 5 minuuttia** ), irrota se terävällä veitsellä reunoistaan ja kumoa tarjoiluvadille.
5. Soseuta keitetyt pavut, jäljellä oleva öljy, jogurtti, sitruunamehu, suola, cayennenpippuri ja **1  $\frac{1}{2}$  dl** vettä. Kuumenna kastiketta **3 - 5 minuuttia**. Tarjoa kastike pinaattipaistoksen lisäkkeenä.

#### **VINKKI:**

Korista pinaattirenkaan keskusta vesikrasseilla.

Yhdessä annoksessa:	
Kaloreita	310 g
Rasvaa yhteensä	18 g
Tyydyttyneitä rasvahappoja	3 g
Kolesterolia	82 mg
Proteiineja	18 g
Hiilihydraatteja	19 g
Natriumia	363 g
Kuituja	10 g
Sokeria lisätty	0 kcal

