Pinaattikohokas

Pinaattikohokkaan voi vamistaa etukäteen. Lämmitä ennen tarjoamista uunissa alumiinifoliolla peitettynä 10-15 minuuttia.

|  |  |
| --- | --- |
| **VALMISTELLUT: 15 minuuttia**  **PAISTAMINEN: 25 minuuttia**  **4 alkupalaa** | |
| ½ kg | Tuoretta pinaattia pestynä ja silputtuna tai 300 g pakastepinaattia |
| 1 ripaus | Muskottipähkinää |
| 1 ripaus | Sokeria |
| 200 g | Vähärasvaista tuorejuustoa |
| 2 tl | Vehnäjauhoja |
| 2 t | Parmesaania raastettuna |
| 1 | Munankeltuainen |
| Ripaus | Mustapippuria |
| Ripaus | Cayennenpippuria |
|  | ( hieman suolaa) |
| 2 | munanvalkuaista |
| 1. Kuumenna uuni +200°C-asteiseksi. Vuoraa kohokasvuoan pohja leivinpaperilla. 2. Pane märät pinaatit, muskottipähkinä ja sokeri kattilaan ja keitä 5 minuuttia – **vettä lisäämättä**. Sekoita silloin tällöin. Anna jäähtyä. 3. Notkista tuorejuustoa **( 30 sekuntia tehosekoittimessa)**. Lisää vehnäjauhot, parmesaani, keltuainen sekä musta- ja cayennenpippuri ja sekoita **(30 sekuntia tehosekoittimessa)**. Siirrä seos kulhoon ja sekoita joukkoon pinaatti. **(Mausta varovasti suolalla.)** 4. Vatkaa valkuaiset kovaksi vaahdoksi ja kääntele kumilastalla **varovasti** ja vähän kerrallaan pinaattiseokseen. Täytä kohokasvuoka, tasoita pinta kumilastalla ja paista uunissa kullanruskeiksi 20 minuuttia. 5. Anna vuoan jäähtyä 5 minuuttia, ennen kuin kumoat kohokkaan tarjoiluvadille. Leikkaa kohokas neljään osaan tai pieniksi paloiksi, jos haluat kohokkaasta pikku naposteltavaa. | |

|  |  |
| --- | --- |
| Yhdessä annoksessa: | |
| Kaloreita | 162 |
| Rasvaa yhteensä | 10 g |
| Tyydyttyneitä rasvahappoja | 5 g |
| Kolesterolia | 156 mg |
| Proteiineja | 11 g |
| Hiilihydraatteja | 7 g |
| Natriumia | 203 mg |
| Kuituja | 3 g |
| Sokeria lisätty | 0 |