Nauhamakaronia pinaattipeston kera

Tämä pinaattikastike on muunnos tutusta pesto-kastikkeesta.

|  |  |
| --- | --- |
| **Valmistelut: 20 minuuttia**  **Kypsyminen: 13 minuuttia**  **4 annosta** | |
| 240 g | Ohuita nauhamakoroneja **(linguine)** |
| 1 rkl | Kylmäpuristettua oliiviöljyä |
| 1 | Pieni sipuli silputtuna |
| 2 | Valkosipulin kynttä silputtuna |
| ½ kg | Tuoretta pinaattia tai **300 g** pakastettua pinaattia sulatettuna |
| 1 dl | Rasvatonta maitoa |
| 1 dl | Kana- tai kasvislientä |
| 40 g (1 dl) | Raastettua parmesaania |
| 2 hyppysellistä vastajauhettua | Mustapippuria |
| 1. Keitä makaronit suolattomassa vedessä. 2. Makaronien kiehuessa kuumenna öljy kattilassa, lisää sipuli ja valkosipuli ja kuullota ne ilman kantta **(noin 5 minuuttia).** Lisää pinaatti, maito, liemi, parmesaani ja mustapippuri. Kypsennä miedolla lämmöllä ilman kantta 3 minuuttia, kunnes kastike sakenee jonkin verran. 3. Anna kastikkeen jäähtyä hieman. Soseuta se tehosekoittimessa. Pane takaisin kattilaan ja kuumenna kohtalaisella lämmöllä **(noin 1 minuutti).** 4. Valuta napakan kypsät makaronit ja kaada ne tarjoiluastiaan. Lisää kastike ja sekoita hyvin. Tarjoa heti. | |
| MUUNNOS:  **Pastaa parsakaalipeston kera:**  Korvaa pinaatti ½ litralla tuoretta, keitettyä tai 300 g:lla pakastettua ja kiehautettua parsakaali. Sekoita parsakaali hyvin muiden ainesten kanssa ja soseuta kuten perusohjeessa. | |



Figure linguine

<https://en.wikipedia.org/wiki/Linguine>

|  |  |
| --- | --- |
| Yhdessä annoksessa: | |
| Kaloreita | 341 |
| Rasvaa yhteensä | 6 g |
| Tyydyttyneitä rasvahappoja | 2 g |
| Kolesterolia | 10 mg |
| Proteiineja | 16g |
| Hiilihydraatteja | 56 g |
| Natriumia | 197 mg |
| Kuituja | 2 g |
| Sokeria lisätty | 0 |