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  |