Nauhamakaronia ricottakastikeen kera

|  |
| --- |
| **Valmistelut: 3 minuuttia****Keittäminen: 8 minuuttia** **4 annosta** |
| 240 g  |  Munanauhamakaroneja **(fettuccine all’uovo)** |
| 50 g  | Vähärasvaista ricotta –tai raejuustoa  |
| ½ dl  | Maustamatonta jogurttia |
| 50 g **(1 dl)**  | Parmesaania raastettuna  |
| 1 rkl  | Kylmäpuristettua oliviöljyä |
| 2 hyppysellistä  | Vastajauhettua mustapippuria  |
| 1. Keitä nauhamakaronit suolavedessä **al dente**, niin että ne jäävät aavistuksen verran raaoiksi. Valuta ja kaada takaisin kattilaan.
2. Lisää joukkoon ricotta, jogurtti, parmesaani, öljy ja mustapippuri ja sekoita hyvin. Kaada pasta tarjoiluvadille ja vie pöytään.
 |
| **MUUNNOS 1:** **Nauhamakaronia sienten kera:** Kuumenna öljy paistinpannussa kohtalaisella lämmöllä. Lisää runsas ½ litraa pieniksi hakattuja ruokasieniä **(herkkusieniä, siitaketta, kanttarellia tai kehnäsieniä)** ja paista sekoittaen 3-5 minuuttia. Sekoita sienet nauhamakaronien ja muiden ainesten sekaan. herkkusieni.jpgFigure herkkusienisiitasieni.jpgFigure siitakesienikanttarelli.jpgFigure kanttarellikehnasieni_mTkOx.jpgFigure kehnäsienikehnäsieni 1.jpgFigure kehnäsieni |
| **MUUNNOS 1:** **Nauhamakaronia sipulin ja valkosipulin kera:** Kuumenna öljy paistinpannussa kohtalaisella lämmöllä. Lisää viipaloitu iso sipuli ja silputtu valkosipulin kynsi. Kuullota ilman kantta, kunnes sipulisilppu on pehmeää **(5 minuuttia).** Sekoita sipulit nauhamakaronien ja muiden ainesten sekaan. |

|  |
| --- |
| Yhdessä annoksessa: |
| Kaloreita  | 320 |
| Rasvaa yhteensä | 8 g |
| Tyydyttyneitä rasvahappoja | 3 g  |
| Kolesterolia | 73 mg  |
| Proteiineja | 14 g  |
| Hiilihydraatteja | 48 g |
| Natriumia | 80 mg  |
| Kuituja | 1 g |
| Sokeria lisätty |  0  |

