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  |