Kasvispiiras

Tämä herkullinen quiche sopii alkuruoaksi aterialle kuin aterialle.

|  |  |
| --- | --- |
| **Valmistelut: 10 minuuttia**  **Paistaminen: 1 tunti**  **10 hengelle tai 4:lle pääruoaksi** | |
| 1 ¼ dl | Riisiä |
| 120 g | Gryuéreä raasteena |
| 3 | Munanvalkuaista |
| 1 | Sipuli ohuina viipaleina |
| 1 | Porkkana raastettuna |
| 1 | Kesäkurpitsa raastettuna |
| 2 dl | Vähäsuolaista kanalientä |
| 2 ripausta | Meiramia |
| 1 | Kananmuna |
| 2 dl | Rasvatonta maitoa |
| vastajauhettua | Mustapippuria |
| 1. Keitä riisi kevyesti suolalla maustetussa vedessä. Valuta vesi pois. 2. Kuumenna uuni +180°C-asteiseksi. Vuoraa piirakkavuoka leivinpaperilla. Sekoita riisi, 2 rkl gryuéreä ja 1 valkuainen. Painele taikina kostutetuin käsin piirakkapohjaksi vuoan pohjalle ja reunoille. 3. Paista taikinapohjaa uunissa 5 minuuttia. Ota pois uunista ja anna jäähtyä sillä aikaa, kun valmistat täytettä. 4. Keitä sipulia, porkkanaa, kesäkurpitsaa ja meiramia kanaliemessä ilman kantta kohtalaisella lämmöllä 15 minuuttia. Lisää lämpöä ja keitä samalla sekoittaen noin 5 minuuttia, kunnes neste on haihtunut ja vihannekset lähes kuullottuneet. Siirrä kulhoon ja anna jäähtyä **(huoneenlämmössä noin 20 minuuttia).** 5. Vatkaa haarukalla loput valkuaiset ja kokonainen muna. Sekoita tämä munaseos, maito, mustapippuri ja loppu gryuére vihannesten joukkoon. **(Mausta varovasti suolalla.)** Täytä piirakkapohja ja paista uunissa noin 20 minuuttia. Anna jäähtyä 15 minuuttia, ennen kuin poistat piiraan vuoasta. | |

|  |  |
| --- | --- |
| Yhdessä alkupala-annoksessa: | |
| Kaloreita | 112 |
| Rasvaa yhteensä | 4 g |
| Tyydyttyneitä rasvahappoja | 2 g |
| Kolesterolia | 43 mg |
| Proteiineja | 7 g |
| Hiilihydraatteja | 12 g |
| Natriumia | 112 mg |
| Kuituja | 1 g |
| Sokeria lisätty | 0 |