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.jpg  Figure herkkusieni  siitasieni.jpg  Figure siitakesieni  kanttarelli.jpg  Figure kanttarelli  kehnasieni_mTkOx.jpg  Figure kehnäsieni  kehnäsieni 1.jpg  Figure 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 |

