

Juustossa uinuvat artisokansydämet

Voit valmistaa seuraavan herkun hyvissä ajoin. Lado ainekset vuokaan, peitä muovikelmulla, pane jääkaappiin ja ota pois kylmästä vasta ennen paistamista. Latva-artisokansydämet on kuorrutettu parmesaanikastikkeella.

Valmistelut: 15 minuuttia Kypsyminen: 35 minuuttia 4 annosta	
300 g	säilöttyjä latva-artisokansydämiä
2	lehtisellerin vartta viipaloituna
1 rkl	kasvimargariinia
1	pieni sipuli silputtuna
1 rkl	vehnä jauhoja
2 dl	rasvatonta maitoa
$\frac{1}{2}$ tl	dijoninsinappia
vastajauhettua	mustapippuria
2 rkl	parmesaania raastettuna
1 rkl	korppujauhoja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kuumenna uuni +200°C asteeseen. Valuta latva-artisokat. 2. Kaada lehtiselleriviipaleet kiehuvaan, suolattomaan, vähään veteen. Keitä juuri ja juuri kypsiksi (noin 3 minuuttia). Valuta sellerinviipaleet ja siirrä kulhoon. 3. Sulata margariini kohtalaisella lämmöllä kasarissa. Pehmitä 	

sipulia rasvassa **viitisen minuuttia** ilman kantta. Ripottele sekaan jauhot ja jatka kypsentämistä alhaisella lämmöllä samalla sekoittaen **2 minuuttia**. Kaada joukkoon maito ja jatka hämmentämistä **noin 3 minuuttia**, kunnes seos on hieman saostunut. Mausta kastike sinapilla, mustapippurilla ja parmesaaniraasteella. Hämmennä kastiketta vielä **5 minuuttia**.

4. Lado latva-artisokansydämet ja lehtiselleriviipaleet uunivuokaan **(älä voitele vuokaa)** ja päällystä vihannekset juustokastikkeella. Ripottele pinnalle korppujauhot. Paista uunissa **15 minuuttia**. **Gratinoi paistos grillissä**.

Yhdessä annoksessa:	
kaloreita	100
rasvaa yhdessä	4 g
tydyttyneitä rasvahappoja	1 g
kolesterolia	4 mg
proteiineja	6 g
hiilihydraatteja	10 mg
natriumia	179 mg
kuituja	5 g
sokeria	0 kcal

