

# Maissivuoka

Valmistelut: 10 minuuttia

Kypsyminen: 1 tunti

4 annosta

1	Muna
1	munanvalkuainen
1 dl	Rasvatonta maitoa
2 rkl	Vehnäjauhoja
Pari hyppysellistä	leivinjauhetta
vastajauhettua	mustapippuria
270 g	Tuoretta tai pakastettua maissia
2	Vihersipulia silputtuna
2 tl	Parmesania raasteena

1. Kuumenna uuni + 180°C asteeseen. Sekoita kulhossa muna, valkuainen, maito, vehnäjauhot, ripaus leivinjauhetta ja mustapippuri. Sekoita vähän kerrallaan muiden aineiden joukkoon maissinjyvät, sipulisilppu ja parmesaaniraaste.
2. Voitele uunivuoka ja kaada maissiseos vuokaan. Aseta vuoka hieman suuremman uuniastian päälle ja täytä alempi astia kiehuvalle vedelle puoleen väliin.
3. Siirrä astiat uuniin ja kypsennä maissiseosta vesihauteessa 1-1 ½ tuntia, kunnes sen pinta on kauniin kullanvärinen. Kokeile paistoksen kypsyyttä veitsenkärjellä: ellei siihen tartu ruokaa, paistos on kypsää.

**VINKKI:**

Maissia voidaan käyttää ruoanlaitossa lukuisin eri tavoin:  
Maissin ra'at jyvät voidaan irrottaa tähkästä ja hauduttaa  
pehmeiksi kermassa, keitetyt jyvät voidaan kaapia tai  
leikata irti ja lisätä salaatteihin sekoitettuna riisiin tai ne  
voidaan soseuttaa kuorukoihin

<https://fi.wiktionary.org/wiki/kuorukka>

1. Tai sitten timbaalien ( *Ruoka* korkeareunaisessa vuoassa  
(vesihauteessa) kypsennetty mureke.
- 2.

) tai maissikeittojen pohjaksi. Kypsät jyvät voidaan paistaa  
uunissa kermassa tai tomaattipohjaisessa kastikkeessa.

Kypsistä jyvistä tehdään myös makeita relissejä (höysteenä  
käytettävä kirpeä *tai* hapanimelä (säilyke)valmiste, jossa on hienonnettuna kasviksia  
tms.) ja pikkelssejä ( <https://fi.wikipedia.org/wiki/Pikkelssi>  
)

Yhdessä annoksessa

Kaloreita	165
Rasvaa yhteensä	5 g
Tyydyttyneitä rasvahappoja	1 g
kolesterolia	77 mg
proteiineja	12 g
hiilihydraatteja	18 g
Natriumia	94 mg
Kuituja	2 g
Sokeria lisätty	0