

Porkkana-kyssäkaalivuoka

Valmistelut: 30 minuuttia

Kypsyminen: 50 minuuttia

4 annosta

400 g	kyssäkaalia
$\frac{1}{2}$ kg	porkkanoita
1	muna
2	valkuaista
100 g	maustamatonta jogurttia
1 tl	vehnä jauhoja
ripaus	raastettua muskottipähkinää
vastajauhettua	mustapippuria
(hieman	suolaa)
1 tl	kylmäpuristettua oliiviöljyä
1 rkl	tuoreen korianterin lehtiä
<ol style="list-style-type: none"> Poista kyssäkaaleista lehdentyngät ja kuori kaalit. Keitä kyssäkaaleja 20 minuuttia kiehuvässä, suolattomassa vedessä, kunnes ne ovat pehmeitä. Valuta kyssäkaalit ja soseita ne. Keitä kuoritut porkkanat kiehuvässä, suolattomassa vedessä. Valuta porkkanat ja laita sosemyllyyn. Sekoita vihannesseokset keskenään. Kuumenna uuni + 200°C- asteeseen. Vatkaa muna ja valkuaiset kevyesti. Yhdistä jogurtti ja jauhot muniin. Sekoita muna -jogurttiseos vihannesseokseen. Mausta seos ripauksella raastettua muskottipähkinää ja 	

mustapippurilla sekä varovasti suolalla. Voitele uunivuoka öljyllä ja kaada vihannesseos vuokaan. Paista uunissa **puolisen tuntia**. Laita grilli kuumenemaan **5 minuuttia** ennen paistamisen päättymistä ja paahda paistoksen pinta kullanuskeaksi.

5. Sirottele paistoksen pinnalle tuoreen korianterin silputtuja lehtiä. Tarjoa porkkana-kyssäkaalivuoka liharuoan lisäkkeenä.

Yhdessä annoksessa:	
kaloreita	142
rasvaa yhdessä	6 g
tydyttyneitä rasvahappoja	1 g
kolesterolia	71 mg
proteiineja	8 g
hiilihydraatteja	14 mg
natriumia	208 mg
kuituja	7 g
sokeria	0 kcal



kyssäkaali