Pastapaistos

|  |
| --- |
| **Valmistelut: 15 minuuttia****Kypsyminen: 1 tunti** **4 annosta** |
| 240 g  | Ohuita nauhamakaroneja **(linguine)** |
| 1 rkl  | Kylmäpuristettua oliiviöljyä |
| 1  | Sipuli silputtuna |
| 3  | Valkosipulin kynttä silputtuna  |
| 2 rkl  | Persiljasilppua |
| 1 rkl  | Sitruunamehua  |
| 1 ½ tl  | Oreganoa |
| 1 tl  | Basilikaa |
| Pari ripausta  | Vastajauhettua musta- tai valkopippuria |
| 100 g | Vähärasvaista ricottaa tai raejuustoa |
| 1  | Munanvalkuainen |
| 50 **(1 dl)** | Raastettua parmesaania |
| 2 **(noin 300 g)** | Kypsää tomaattia ohuiksi viipaleiksi leikattuna, ilman siemeniä |
| 30 g  | Mozzarellaa pieninä paloina  |
| 1. Säädä uuni kuumenemaan +200°C-asteiseksi. Voitele ohuelti ja jauhota irtopohjainen vuoka **( Ø 20-23 cm).**
2. Keitä makaronit suolattomassa vedessä niin, että ne jäävät hieman koviksi. Sillä välillä kun makaronit kiehuvat, kuumenna öljy kattilassa melko miedolla lämmöllä. Lisää sipuli ja valkosipuli ja kuullota pehmeiksi ilman kantta **(5 minuuttia).**
3. Valuta makaronit ja huuhdo kylmällä vedellä kypsymisen keskeyttämiseksi. Valuta uudelleen ja pane kattilaan. Sekoita kuullotetut sipulit, persilja, sitruunamehu, 1 tl oreganoa, ½tl basilikaa ja pippuri makaronien joukkoon.
4. Pane puolet makaroneista vuokaan ja painele kevyesti. Pane makaronien päälle puolet tomaattiviipaleista ja niiden puolet mozzarellasta. Seuraavaksi jälleen kerros makaroneja, sitten tomaattiviipaleita ja taas mozzarellaa. Sirottele päälle parmesaani.
5. Peitä vuoka foliolla ja paista uunissa, kunnes paistos tuntuu kypsän kiinteältä **(40 minuuttia).** Poista folio ja paista vielä 5 minuuttia. Anna jäähtyä 10 minuuttia. Irrota paistos reunoistaan kiepauttamalla veistä pitkin vuoan rengasosaa ja poista sitten vasta rengas. Leikkaa paistos 8 osaan ja tarjoa .
 |

|  |
| --- |
| Yhdessä annoksessa: |
| Kaloreita  | 374 |
| Rasvaa yhteensä | 10 g |
| Tyydyttyneitä rasvahappoja | 5 g  |
| Kolesterolia | 27 mg  |
| Proteiineja | 16 g  |
| Hiilihydraatteja | 55 g |
| Natriumia | 108 mg  |
| Kuituja | 2 g |
| Sokeria lisätty |  0  |