Kokojyväleipää pinaattipeston kera

Hienostuneen makuisen pinaattipeston kanssa sopii erinomaisesti maukas kokojyväleipä, josta saa runsaasti terveellisiä kuituja.

|  |
| --- |
| Valmistelut: 15 minuuttiaPaistaminen: 10 minuuttia8 ruokailijoille |
| 500 g | Tuoretta pinaattia |
| 1 rkl  | Kylmäpuristettua oliiviöljyä |
| 10 g  | Pinjansiemeniä |
| 1  | Valkosipulin kynsi puserrettuna |
| ½ rkl  | Sitruunamehua |
| 4 rkl  | Parmesaania |
|  | (hieman suolaa) |
| 200 g  | Kokojyväleipää ohuina viipaleina |
| 1. Huuhdo huolellisesti pinaatit ja valuta lävikössä. Kerää kimpuiksi ja leikkaa sormen levyisiksi suikaleiksi. Pane kattilaan ja kansi päälle. Älä lisää vettä, vaan kypsytä pinaatteja 5 minuuttia lehtien pintaan jääneessä vedessä.
2. Kun pinaatit ovat jäähtyneet, purista niitä kädessä hieman kuivemmiksi ja pane tehosekoittimeen yhdessä öljyn, pinjansiementen, valkosipulin ja sitruunamehun kanssa. Sekoita tasaiseksi massaksi ja lisää parmesaani. **( Mausta varovasti suolalla.)**
3. Siirrä pesto tarjoilukulhoon. Paahda leipäviipaleet kevyesti uunissa. Pöydässä ruokailijat nostavat itse pikkulusikoilla pestoa paahtoleivilleen.
 |

|  |
| --- |
| Yhdessä annoksessa:  |
| Kaloreita  | 107 |
| Rasvaa yhteensä | 3 g |
| Tyydyttyneitä rasvahappoja | 1 g  |
| Kolesterolia | 2 mg  |
| Proteiineja |  5 g  |
| Hiilihydraatteja | 15 g |
| Natriumia | 199 mg  |
| Kuituja | 2 g |
| Sokeria lisätty |  0 kcal  |