Pinaatilla täytetyt herkkusienet

Voit täyttää herkkusienet valmiiksi ja laittaa jääkaappiin ennen paistamista.

|  |
| --- |
| Valmistelut: 20 minuuttia Paistaminen: 20 minuuttia4:lle ruokailijalla  |
| 250 g  | Tuoreita pestyjä pinaatinlehtiä |
| 12 **(250 – 300 g)** | Tuoretta herkkusieniä  |
| 1 rkl  | Auringonkukkaöljyä |
| 1  | Valkosipulin kynsi hienonnettuna |
| 2  | Hyppysellistä oreganoa |
| 1 rkl  | Sitruunamehua |
|  | **( suolaa)** |
| 2 rkl  | Korppujauhoa  |
| 1. Kuumenna uuni +200°C asteiseksi. Pese pinaatti ja pane kattilaan. Kypsennä kansi päällä kohtalaisella tulella 2-3 minuuttia lehtien pintaan jääneessä vedessä. Valuta kypsä pinaatti, purista käsin liika neste ja silppua.
2. Irrota sienistä jalat ja silppua ne. Kuumenna öljy paistinpannussa ja kuullota valkosipulia ½ minuuttia. Lisää sienisilppu, sekoita ja ruskista kevyesti **(5 minuuttia).**
3. Lisää pannuun pinaatti ja oregano, sekoita ja kypsennä edelleen noin 1 minuutti. Lisää sitruunamehu **(sekä suola),** sekoita ja nosta pannu tulelta.
4. Täytä sienten lakit pinaattiseoksella, pyöritä korppujauhossa ja asettele leivinpaperilla peitetylle uunipannulle. Paista uunissa 10-15 minuuttia, kunnes korppujauhot ovat saaneet hieman väriä. Tarjoa välittömästi.
 |

|  |
| --- |
| Yhdessä sienessä:  |
| Kaloreita  | 21 |
| Rasvaa yhteensä | 1 g |
| Tyydyttyneitä rasvahappoja | 0 g  |
| Kolesterolia | 0 mg  |
| Proteiineja |  1 g  |
| Hiilihydraatteja | 2 g |
| Natriumia | 37 mg  |
| Kuituja | 1 g |
| Sokeria lisätty |  0 kcal  |