Pinaatilla täytetyt herkkusienet

Voit täyttää herkkusienet valmiiksi ja laittaa jääkaappiin ennen paistamista.

|  |  |
| --- | --- |
| Valmistelut: 20 minuuttia  Paistaminen: 20 minuuttia  4: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 |