Kierremakaronia herkkusieni-persiljakastikkeessa

|  |
| --- |
| **Valmistelut: 30 minuuttia****Kypsyminen: 12 minuuttia** **4 annosta**  |
| 1 dl  | Maustatonta jogurttia  |
| 50 g (1 dl) | Parmesaania raastettuna |
| 2 rkl  | Persiljasilppua |
| 2 rkl  | Ranskankermaa |
| Ripaus  | Vastajauhettua mustapippuria  |
| 240 g  | Kierremakaroneja **(fusilli)** |
| 1 rkl  | Kylmäpuristettua oliiviöljyä |
| 200 g  | Tuoreita herkkusieniä ohuina viipaleina |
| 1  | Sipuli silputtuna |
| 2  | Valkosipulin kynttä silputtuna  |
| ½ dl  | Kuivaa valkoviiniä |
| **(Koristeluun)** | Persiljatupsuja  |
| **(Hieman**  | **Suolaa )**  |
| 1. Sekoita jogurtti, parmesaani, persiljasilppu, ranskankerma ja mustapippuri. Peitä ja pane jääkaappiin.
2. Keitä kierremakaronit suolattomassa vedessä. Kuumenna samaan aikaan öljy kattilassa ja kuullota herkkusieniä, sipulia ja valkosipulia kohtalaisella lämmöllä silloin tällöin sekoittaen, kunnes sipuli on pehmennyt **(5-7 minuuttia).**
3. Lisää sienikattilaan valkoviini ja anna sen imeytyä. Lisää joukkoon jogurttiseos ja kuumenna , mutta älä päästä kiehumaan.
4. Valuta juuri ja juuri kypsät kierremakaronit. Kaada ne takaisin kattilaan. Lisää herkkusienikastike ja sekoita hyvin kahdella haarukalla. Tarkista maku ja mausta tarvittaessa kevyesti suolalla. Korista persiljatupsuilla.
 |

|  |
| --- |
| Yhdessä annoksessa: |
| Kaloreita  | 336 |
| Rasvaa yhteensä | 8 g |
| Tyydyttyneitä rasvahappoja | 3 g  |
| Kolesterolia | 19 mg  |
| Proteiineja | 13 g  |
| Hiilihydraatteja | 53 g |
| Natriumia | 85 mg  |
| Kuituja | 3 g |
| Sokeria lisätty |  0  |