

## Einfaldur grænmetisréttur í ofni fyrir þrjá:

### Innihald:

- 85 g pastarör eða skrúfur úr spelti
- 1 blaðlaukur, skorinn í þunnar sneiðar (miðjan notuð þ.e. hvíti endinn og blöðin ekki notuð)
- 85 g frosnar, grænar baunir
- 85 g frosið maískorn (má nota úr dós)
- 1 rauð paprika, fræhreinsuð og skorin í sneiðar eða bita
- 1 egg
- 2 eggjahvítur
- 20 ml sojamjólk
- 60 g magur ostur (einnig má nota sojaost)
- 2 msk parmesan ostur (má sleppa)
- 1 gerlaus grænmetisteningur
- Smá klípa steinselja
- Smá klípa salt (Himalaya eða sjávarsalt) og svartur pipar
- 0,5 tsk kókosolífa
- 1 lítri vatn

### Aðferð:

1. Skerið blaðlaukinn í sneiðar.
2. Skerið paprikuna í helminga, fræhreinsið og skerið í sneiðar eða bita.
3. Setjið grænmetisteninginn í pott með vatninu. Látið suðuna koma upp.
4. Sjóðið paprikuna, maískorn, grænar baunir og blaðlauk í 5 mínútur.
5. Bætið pastanu út í pottinn með grænmetinu og sjóðið í 5-7 mínútur eða þangað til næstum því tilbúið.
6. Sigið vökvann frá (þurfið ekki að nota hann meira). Setjið pastablönduna í stóra skál.
7. Aðskiljið tvær eggjahvítur frá eggjarauðunum og setjið í skál ásamt einu heilu eggi. Hrærið sojamjólk út í ásamt helmingnum af ostinum.
8. Kryddið eftir smekk (með steinselju, salti og pipar).
9. Hellið eggjablöndunni út í pastablönduna og blandið vel saman.
10. Smyrjið eldfast mót (sem tekur rúmlega 1 lítra) með kókosolíu (dýfið eldhúspappír ofan í kókosolíu og nuddið eldfasta mótið að innan).
11. Hellið blöndunni allri í eldfasta mótið.
12. Dreifið afganginum af ostinum yfir réttinn ásamt parmesan ostinum.
13. Bakið við 180°C í 20 mínútur.

Næringarefni	Þitt magn
Orka kJ :	1102
Orka kkal:	263
Prótein g	20,9
Fita g	8,5
Kolvetni g	25,4
Viðbættur sykur g	0
Trefjaefni g	7,2