

PINAATTILETUT

(4 annosta, noin 60 pinaattilettua)

SYDÄNMERKKI-
RUOKAOHJE

Tarvitset

150 grammaa pinaattia (pakaste)

8 desilitraa rasvatonta maitoa

4 desilitraa hiivaleipäjauhoja

2 muna

½ teelusikallista suolaa

½ teelusikallista rouhittua mustapippuria

Paistamiseen

½ desilitraa rypsiöljyä



Raaka-aineet



pinaatti



rasvaton maito



hiivaleipäjauho



2 muna

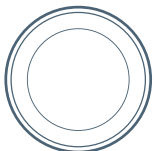


suola mustapippuri



rypsiöljy

Työvälineet



lautanen



kulho



desilitra (dl)



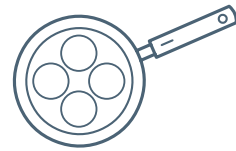
teelusikka (tl)



vispilä



kauha



lettupannu



paistinlasta

Tee pinaattiletut näin

- 1 Kaada **150 grammaa pinaattia** pussista lautaselle. Anna sulaa huoneenlämmössä **30 minuuttia**.



- 2 Mittaa kulhoon **8 desilitraa maitoa**.



- 3 Mittaa kulhoon **4 desilitraa hiivaleipäjauhoa**.



- 4 Riko kulhoon **2 muna**.



- 5 Lisää kulhoon **150 grammaa sulanutta pinaattia**.



- 6 Lisää kulhoon **½ teelusikkaa suolaa**.



- 7 Lisää kulhoon **½ teelusikkaa rouhittua mustapippuria**.



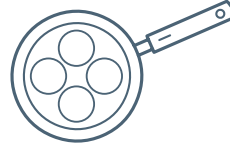
- 8 Sekoita vispilällä.



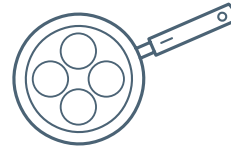
9 Anna taikinan odottaa kulhossa **30 minuuttia**. Se helpottaa lettujen paistamista.



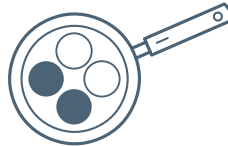
10 Kuumenna lettupannu liedellä. Laita jokaiseen syvennykseen **2 tippaa rypsiöljyä**.



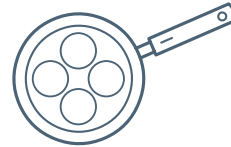
11 Laita lettupannulle ohut kerros taikinaa. Anna paistua **miedolla lämmöllä**, kunnes pinta on hyytynyt.



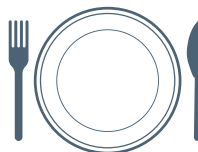
12 Käännä letut lastalla. Paista toinen puoli vaalean ruskeaksi. Ota letut pannulta.



13 Paista taikina loppuun samalla tavalla. Lisää lettupannun syvennyksiin välillä **2 tippaa rypsiöljyä**.



14 Tarjoa pinaattiletujen kanssa **puolukkahilloa**.



VINKKI!
JOS HALUAT TEHDÄ
MAIDOTTOMIA
LETTUJA, KÄYTÄ
MAIDON TILALLA
KAURAJUOMAA.