Pakastettu yrtti-vihannessekoitus

Yrtti-vihannessekoitus sopii hyvin keittoihin, spagetin- ja paistinkastikkeisiin tai valkokastikkeeseen, jota tarvitaan lasagnen valmistamiseen. Sitä voi myös lisätä risottoon.

|  |
| --- |
| VALMISTELUT: 15 minuuttiaNoin 20 kuutiota |
| 2 tuoretta  | Rosmariinin oksaa |
| 12  | Salvian lehteä |
| 4  | Persiljan versoa |
| 1 pieni nippu | Ruohosipulia |
| 50 g  | Porkkanaa silputtuna |
| 50 g  | Leikkoselleriä tai sellerin lehtiä silputtuna |
| 50 g  | Sipulia tai salottisipulia silputtuna  |
| 50 g  | Purjoa silputtuna  |
| 1. Irrota rosmariinin oksista lehdet. Silppua ne aivan pieniksi yhdessä salvian lehtien ja persiljan kanssa. Silppua ruohosipuli.
2. Sekoita kulhossa porkkana-, selleri-, sipuli- ja purjosilppu sekä silputut yrtit ja ruohosipuli.
3. Pane jääpala-astian lokeroihin ruokalusikallinen seosta, lorauta joka lokeroon runsas ruokalusikallinen vettä ja pakasta. Liimaa nimilaput muovipusseihin ja pussita jäätyneet kuutiot. Säilyy pakastimessa 2 kuukautta.
 |

|  |
| --- |
| Yhdessä annoksessa |
| Kaloreita  | 4 |
| Rasvaa yhteensä | 0 g |
| Tyydyttyneitä rasvahappoja | 0 g |
| Kolesterolia | 0 mg  |
| Proteiineja | 0.5 g  |
| Hiilihydraatteja | 0.5 g |
| Natriumia | 6 mg  |
| Kuituja | 0 g |
| Sokeria lisätty |  0  |