Rosmariinilla maustettu kahvihernesose

Rosmariinilla maustettu kahvihernesose maistuu leivän kanssa.

|  |
| --- |
| VALMISTETUT : 15 minuuttia + 12 tunnin liotusaikaKAHVIHERNEIDEN KEITTÄMINEN: 2-3 tuntia6 annosta  |
| 200 g  | Kuivia kahviherneitä, joita on liotettu yön yli kylmässä vedessä |
| 1  | Valkosipulin kynsi |
| 1 rkl  | Persiljaa silputtuna  |
| ½ rkl  | Rosmariinia silputtuna |
| 2  | Vihersipulia silputtuna  |
| 1  | Chilipaprikan palko siemenet poistettuna  |
|  | Suolatonta ja rasvatonta kasvislientä  |
| ½  | Limetin tai sitruunan mehu  |
| 1. Pane kahviherneet kattilaan, peitä vedellä ja keitä hiljaisella tulella 2-3 tuntia, kunnes ne ovat aivan pehmeitä.
2. Soseuta kahviherneet kulhossa. Sekoita mukaan puserrettu valkosipulin kynsi. Mausta sose persiljalla ja rosmariinilla.
3. Lisää sipulit ja chilipaprika. Tarvittaessa voit notkistaa sosetta parilla ruokalusikallisella kylmää kasvislientä. Lisää limettimehu. Pidä astia viileässä paikassa. Soseeseen dipataan kokojyväkorppuja, pitaleipäkolmioita tai kasviksia.
 |
| VINKKI: Ennen kuin panet kahviherneet likoamaan, poista joukosta mahdolliset kivet, huonot herneet ja roskat. Huuhtele kahviherneet liotuksen jälkeen kylmässä juoksevassa vedessä. |

|  |
| --- |
| Yhdessä annoksesa:  |
| Kaloreita  | 118 |
| Rasvaa yhteensä | 2 g |
| Tyydyttyneitä rasvahappoja | 0 g  |
| Kolesterolia | 0 g  |
| Proteiineja |  7 g  |
| Hiilihydraatteja | 19 g |
| Natriumia | 5 mg  |
| Kuituja | 5 g |
| Sokeria lisätty |  0 kcal  |