Kasviskeitto

|  |
| --- |
| **Valmistelut: 20 minuuttia****Kypsyminen: 30 minuuttia****4 annosta**  |
| 2 rkl  | Kylmäpuristettua oliiviöljyä |
| 4  | Pikkusipulia |
| 3 rkl  | Vehnäjauhoja |
| 7 dl  | Kanalientä  |
| 1  | Porkkana paksuiksi viipaleiksi leikattuna |
| 1 ½ tl  | Rakuunaa |
| 1 tl  | Sitruunamehua |
| Pari ripausta | Vastajauhettua mustapippuria  |
| Runsas 1 dl  | Ruusukaalin palasia |
| Runsas 1 dl  | Neljään osaan leikattuja tuoreita herkkusieniä |
| 150 g  | Kurpitsakuutiota |
|  | (hieman suolaa)  |
| 100 g  | Maustamatonta jogurttia  |
| 1. Kuumenna öljy isossa kattilassa. Lisää kokonaiset sipulit ja kypsennä niitä sekoitellen 8-10 minuuttia, kunnes ne ovat joka puolelta hieman ruskistuneet. Nosta sipulit talouspaperin päälle.
2. Lisää vehnäjauhot kattilan pohjalle jääneeseen rasvaan ja kypsennä miedolla lämmöllä koko ajan sekoittaen. Lisää vähitellen kanaliemi ja sekoita samalla. Keitä, kunnes keitto alkaa saeta **(noin 3 minuuttia).**
3. Lisää ruskistetut sipulit, porkkanapalat, rakuuna, sitruunamehu ja mustapippuri. Anna kiehua hiljalleen kannen alla 8-10 minuuttia. Lisää ruusukaali, herkkusienet ja kesäkurpitsakuutiot. Keitä kypsiksi kannen alla **(noin 5 minuuttia).** Tarkista maku ja lisää tarvittaessa hieman suolaa.
4. Sekoita ja lisää jogurtti. **Kuumenna hieman, mutta älä anna kiehua**.
 |

|  |
| --- |
| Yhdessä annoksessa: |
| Kaloreita  | 141 |
| Rasvaa yhteensä | 10 g |
| Tyydyttyneitä rasvahappoja | 2 g  |
| Kolesterolia | 2 mg  |
| Proteiineja | 7 g  |
| Hiilihydraatteja | 108 g |
| Natriumia | 108 mg  |
| Kuituja | 2 g |
| Sokeria lisätty |  0  |