Papukeitto

Punertavia adsukipapuja[[1]](#footnote-1) saa luontaistuotekaupoista ja valintamyymälöistä. Adsukipavuista tehty keitto maustetaan mm. yrteillä ja valkosipulilla.

|  |  |
| --- | --- |
| **Valmistelut: 15 minuuttia**  **Kypsyminen: 20 minuuttia**  **4 annosta** | |
| 2 tl | Kylmäpuristettua oliiviöljyä |
| 2 rkl | Vettä |
| 1 | Iso sipuli pilkottuna |
| 2 | Valkosipulin kynttä puserrettuna |
| ½ tl | Kuivattua oreganoa |
| Pari ripausta | Jauhettuja kuminansiemeniä |
| Pari ripausta | Cayennenpippuria |
| Vajaa 4 dl | Suolattomassa vedessä keitettyjä **( 90 minuuttia)** adsukipapuja |
| 4 dl | Vähäsuolaista kana- tai kasvislientä |
| 1 rkl | Persiljasilppua **(ei välttämätön)** |
| 1. Kuumenna paksupohjaisessa kattilassa öljy ja 2 rkl vettä. Lisää sipuli ja valkosipuli ja anna kypsyä 4 minuuttia kannen alla. Kun sipuli on läpikuultavaa, lisää oregano, kumina, timjami ja cayennenpippuri. Kypsennä ja sekoita vielä noin minuutti. 2. Soseuta puolet adsukipavuista tehosekoittimessa **(30 sekuntia).** Lisää kattilaan adsukisose, kokonaiset adsukipavut ja kana- tai kasvisliemi. Keitä 15 minuuttia hyvin hiljaisella lämmöllä ilman kantta. Mausta tarvittaessa kevyesti suolalla. Annostele kuppeihin ja korista persiljalla. | |



Figure 1 Adsukipapu

|  |  |
| --- | --- |
| Yhdessä annoksessa: | |
| Kaloreita | 163 |
| Rasvaa yhteensä | 3 g |
| Tyydyttyneitä rasvahappoja | 0 g |
| Kolesterolia | 0 mg |
| Proteiineja | 10 g |
| Hiilihydraatteja | 24 g |
| Natriumia | 47 mg |
| Kuituja | 2 g |
| Sokeria lisätty | 0 |

1. https://www.ruohonjuuri.fi/products/aduki-aduki-papu-500-g?utm\_campaign=channable&utm\_content=&utm\_source=google&utm\_medium=cpc&utm\_term=&gclid=CjwKCAiAksyNBhAPEiwAlDBeLN3XocpKodnQ2IfgDm0sMmuq8FW6r\_hVN9bb7Q-ZD3rIlrUT8avs8BoCvNsQAvD\_BwE [↑](#footnote-ref-1)