Keltainen kurpitsakeitto

Appelsiinin- ja sitruunankuori ja sitruunamehu tekevät kurpitsakeitosta raikkaan aromikkaan.

|  |  |
| --- | --- |
| **Valmistelut: 10 minuuttia**  **Kypsyminen: 40 minuuttia**  **4 annosta** | |
| 1 rkl | Kasvimargariinia |
| 2 | Sipulia pilkottuna |
| 3 | Valkosipulin kynttä hienonnettuna |
| 3 | Pientä suikaletta sitruunankuorta |
| 3 | Pientä suikaletta appelsiinikuorta |
| 1 | Laakerinlehti |
| ½ tl | Kuivattua meiramia |
| ½ kg | Kurpitsaa kuutioina |
| 8 dl | Kanalientä |
| 2 hyppysellistä | Suolaa |
| 5 tl | Sitruunamehua |
| 1. Sulata margariini kattilassa. Lisää sipulit, valkosipuli, sitruunan- ja appelsiininkuoret, laakerinlehti ja meirami. Anna hautua kannen alla, kunnes sipulit ovat pehmeitä noin **(10 minuuttia).** 2. Lisää kurpitsakuutiot hyvin sekoittaen, sitten kanaliemi ja suola. Anna kiehua hiljalleen kannen alla noin 25 minuuttia, kunnes kurpitsakuutiot ovat kypsiä. 3. Nosta kattila liedeltä. Poista appelsiinin- ja sitruunankuoret ja laakerinlehti. Sekoita keittoon sitruunanmehu. Annostele kuppeihin. | |

|  |  |
| --- | --- |
| Yhdessä annoksessa: | |
| Kaloreita | 92 |
| Rasvaa yhteensä | 4 g |
| Tyydyttyneitä rasvahappoja | 0 g |
| Kolesterolia | 0 mg |
| Proteiineja | 5 g |
| Hiilihydraatteja | 9 g |
| Natriumia | 108 mg |
| Kuituja | 2 g |
| Sokeria lisätty | 0 |