Ranskalainen sipulikeitto

Ranskalainen sipulikeitto on eräänlainen keitto, joka perustuu yleensä lihaliemeen ja sipuliin, ja sitä tarjoillaan usein gratinoituna krutonkien tai suuremman palan leivällä, joka on peitetty juuston päällä

|  |
| --- |
| **Valmistelut: 20 minuuttia** **Kypsyminen: 20 minuuttia****4 annosta** |
| 300 g  | Sipulia hienoina renkaina |
| 10 g  | Margariinia  |
| 1 litra  | Vettä  |
|  | Mustapippuria  |
| 112  | Viipaletta patonkia  |
| 100 g  | Gryuèreä tai emmentaalia |
|  | Suolaa  |
| 1. Kuumenna margariini paksupohjaisessa kattilassa kuplivaksi. Lisää sipulirenkaat ja kuullota ne läpikuultaviksi **( 8-10 minuuttia).** Vahdi, että sipuli ei ruskistu.
2. Kaada vesi kattilaan ja keitä kiehuvaksi. Mausta mustapippurilla ja suolalla. Anna keiton kiehua 20 minuuttia hiljakseen kansi raollaan.
3. Pane grilli kuumenemaan ja grillaa patonkiviipaleet kullanruskeiksi. Raasta sillä välin juusto.
4. Kaada valmis keitto lämmitettyyn kulhoon ja ripottele päälle juustoraaste. Tarjoa patonkiviipaleet leipälautasilta, joista jokainen saa panna ne keittoonsa.
 |

|  |
| --- |
| Yhdessä annoksessa: |
| Kaloreita  | 225 |
| Rasvaa yhteensä | 10 g |
| Tyydyttyneitä rasvahappoja | 5 g  |
| Kolesterolia | 28 mg  |
| Proteiineja | 12 g  |
| Hiilihydraatteja | 30 g |
| Natriumia | 355 mg  |
| Kuituja | 2 g |
| Sokeria lisätty |  0  |