Kuningaskatkat

|  |
| --- |
| Valmistelut: 15 minuuttiaKypsyminen: 20 minuuttia8 annosta |
| 12  | Mustapippuria |
| 12 | Korianteria |
| 4 | Mausteneilikkaa |
| 1 | Laakerinlehti |
| ½ tl kutakin: | Kuivattua chilimurskaa, sinapinsiemeniä, kuivattua timjamia |
| 8 dl | Vettä  |
| 1  | Sipuli silputtuna |
| 1 pieni | Lehtisellerin varsi silputtuna |
| 3  | Sitruunanviipaletta |
| 3  | Valkosipulin kynttä pienittyä |
| 2 rkl  | Valkoviinietikkaa |
| 24  | Raakaa jättikatkarapua kuorittuna  |
| 2 rkl  | Sitruunamehua |
| 1 rkl  | Kylmäpuristettua oliiviöljyä |
| 1 ripaus  | Cayennenpippuria  |
| 1. Pane harsopussiin mustapippurit, korianterit, mausteneilikat, laakerinlehti, chilimurska, sinapinsiemenet ja timjami. Kuumenna kattilassa 8 dl vettä.
2. Pane kiehuvaan veteen sipuli- ja sellerinsilppu, sitruunaviipaleet, valkosipuli, etikka ja maustenyytti. Vähennä lämpöä ja anna kiehua 15 minuuttia ilman kantta hiljaisella tulella.
3. Lisää kattilaan katkaravut ja keitä ilman kantta tiheään hämmentäen 2-3 minuuttia, kunnes katkaravut punertuvat. Kaada koko keitos kulhoon ja jäähdytä huoneenlämpöiseksi.
4. Valuta katkaravut ja pane tarjoiluvadille. Mausta sitruunamehulla, öljyllä ja cayennenpippurilla.

  |

|  |
| --- |
| Yhdessä katkaravussa:  |
| Kaloreita  | 25 |
| Rasvaa yhteensä | 1 g |
| Tyydyttyneitä rasvahappoja | 0 g  |
| Kolesterolia | 38 mg  |
| Proteiineja |  3 g  |
| Hiilihydraatteja | 1 g |
| Natriumia | 36 mg  |
| Kuituja | 0 g |
| Sokeria lisätty |  0 kcal  |

