Marinoidut vihannekset

Värikäs vihannessekoitus on marinoitu kirpeässä mausteliemessä.

|  |
| --- |
| **Valmistelut: 20 minuuttia + 12 tuntia jääkaapissa****4 ruokailijalle alkupaloiksi** |
| 1 dl  | Valkoviinietikkaa |
| 2 dl  |  Vettä  |
| 1 rkl  | Kylmäpuristettua oliiviöljyä |
| 1  | Valkosipulin kynsi ohuina viipaleina |
| ½ tl  | Paprikajauhetta |
|  | **(hieman suolaa)** |
| 2  | Porkkanaa suikaloituna  |
| 1  | Lehtisellerin varsi suikaloituna  |
| 1  | Kesäkurpitsa suikaloituna  |
| 1  | Pieni punainen paprika suikaloituna, ilman siemeniä |
| 1 rkl  | kapriksia |
| Sekoita etikka, öljy, valkosipuli, paprikajauhe, mustapippuri, lasillinen vettä **(ja hieman suolaa).** Lisää kasvikset ja kaprikset ja sekoita hyvin. Pane yöksi jääkaappiin marinoitumaan.  |

|  |
| --- |
| Yhdessä annoksessa |
| Kaloreita  | 42 |
| Rasvaa yhteensä | 2 g |
| Tyydyttyneitä rasvahappoja | 0 g  |
| Kolesterolia | 0 mg  |
| Proteiineja |  1 g  |
| Hiilihydraatteja | 5 g |
| Natriumia | 71 mg  |
| Kuituja | 2 g |
| Sokeria lisätty |  0  |