Marinoidut porkkanasuikaleet

Marinoidut porkkanasuikaleet on ruokahalua herättävä alkupala.

|  |
| --- |
| **Valmistelut: 10 minuuttia****Keittäminen: 20 minuuttia + 24 tuntia jääkaapissa****4 annosta** |
| 300 g  | Porkkanoita ohuina suikaleina |
| 2 dl  | Viinietikkaa |
| 1 dl  | Vettä |
| 2 rkl  | Oliivi- tai auringonkukkaöljyä |
| 2  | Valkosipulin kynttä |
| 2 rkl  | Silputtua tuoretta oreganoa tai 1 tl kuivattua oreganoa |
| 1  | Kuivattu chilipalko **(ei välttämätön)**  |
|  | Suolaa  |
| 1. Kuori porkkanat ja leikkaa suikaleiksi. Keitä puolikypsiksi kevyesti suolatussa vedessä **(noin 15 minuuttia).**
2. Pane toiseen kattilaan viinietikka ja 1 dl vettä ja keitä, kunnes neste on vähentynyt puoleen.
3. Valuta porkkanasuikaleet ja pane ne tarjoiluvadille. Lisää päälle öljy, hienonnetut valkosipulin kynnet, oregano ja murskattu chilipalko. Kaada päälle viinietikka. Peitä kelmulla ja anna maustua jääkaapissa seuraavaan päivään. Säilyy useita päiviä.
 |
| **VINKKI:** Porkkanalla saa helposti lisää kuitua ruokiin. Porkkanaraastetta voi lisätä lihamurekkeisiin, vuokiin, piiraisiin, sämpylöihin ja jauhelihakastikkeeseen. Kuorittuja porkkanasuikaleita on mukava narskutella sellaisenaan.  |

|  |
| --- |
| Yhdessä annoksessa: |
| Kaloreita  | 73 |
| Rasvaa yhteensä | 5 g |
| Tyydyttyneitä rasvahappoja | 1 g  |
| Kolesterolia | 0 mg  |
| Proteiineja |  1 g  |
| Hiilihydraatteja | 6 g |
| Natriumia | 41 mg  |
| Kuituja | 2 g |
| Sokeria lisätty |  0  |