Papukeitto

Punertavia adsukipapuja[[1]](#footnote-1) saa luontaistuotekaupoista ja valintamyymälöistä. Adsukipavuista tehty keitto maustetaan mm. yrteillä ja valkosipulilla.

|  |
| --- |
| **Valmistelut: 15 minuuttia****Kypsyminen: 20 minuuttia****4 annosta**  |
| 2 tl | Kylmäpuristettua oliiviöljyä |
| 2 rkl  | Vettä  |
| 1  | Iso sipuli pilkottuna  |
| 2  | Valkosipulin kynttä puserrettuna  |
| ½ tl  | Kuivattua oreganoa |
| Pari ripausta | Jauhettuja kuminansiemeniä |
| Pari ripausta | Cayennenpippuria |
| Vajaa 4 dl  | Suolattomassa vedessä keitettyjä **( 90 minuuttia)** adsukipapuja  |
| 4 dl  | Vähäsuolaista kana- tai kasvislientä |
| 1 rkl  | Persiljasilppua **(ei välttämätön)** |
| 1. Kuumenna paksupohjaisessa kattilassa öljy ja 2 rkl vettä. Lisää sipuli ja valkosipuli ja anna kypsyä 4 minuuttia kannen alla. Kun sipuli on läpikuultavaa, lisää oregano, kumina, timjami ja cayennenpippuri. Kypsennä ja sekoita vielä noin minuutti.
2. Soseuta puolet adsukipavuista tehosekoittimessa **(30 sekuntia).** Lisää kattilaan adsukisose, kokonaiset adsukipavut ja kana- tai kasvisliemi. Keitä 15 minuuttia hyvin hiljaisella lämmöllä ilman kantta. Mausta tarvittaessa kevyesti suolalla. Annostele kuppeihin ja korista persiljalla.
 |



Figure 1 Adsukipapu

|  |
| --- |
| Yhdessä annoksessa: |
| Kaloreita  | 163 |
| Rasvaa yhteensä | 3 g |
| Tyydyttyneitä rasvahappoja | 0 g  |
| Kolesterolia | 0 mg  |
| Proteiineja | 10 g  |
| Hiilihydraatteja | 24 g |
| Natriumia | 47 mg  |
| Kuituja | 2 g |
| Sokeria lisätty |  0  |

1. https://www.ruohonjuuri.fi/products/aduki-aduki-papu-500-g?utm\_campaign=channable&utm\_content=&utm\_source=google&utm\_medium=cpc&utm\_term=&gclid=CjwKCAiAksyNBhAPEiwAlDBeLN3XocpKodnQ2IfgDm0sMmuq8FW6r\_hVN9bb7Q-ZD3rIlrUT8avs8BoCvNsQAvD\_BwE [↑](#footnote-ref-1)