Maissikeitto

Paprika ja maissi täplittävät kasviskeiton iloisen kirjavaksi.

|  |  |
| --- | --- |
| **Valmistelut: 15 minuuttia**  **Kypsyminen: 20 minuuttia**  **4 annosta** | |
| 1 rkl | Kasvimargariinia |
| 1 | Sipuli silputtuna |
| 1 | Lehtisellerin varsi silputtuna |
| ¼ | Punaista paprikaa pieninä paloina |
| 1 rkl | Vehnäjauhoa |
| ½ tl | Paprikajauhetta |
| 2 dl | Kanalientä |
| 200 g | **(pakastettua)** maissia |
| 2 dl | Rasvatonta maitoa |
| 1 ½ tl | Sitruunamehua |
| Vastajauhettua | Mustapippuria |
|  | **(hieman suolaa)** |
| 1. Sulata margariini isossa kattilassa ja kuullota silputtu sipuli, lehtisellerin varsi ja paprika **( 5 minuuttia).** 2. Sekoita joukkoon vehnäjauhot ja paprikajauhe. Kypsennä 3 minuuttia koko ajan sekoittaen. Lisää vähitellen kanaliemi ja sekoita edelleen, kunnes keitto sakenee ja alkaa kiehua **(3-5 minuuttia).** 3. Lisää maissi, pane kansi päälle ja keitä 8 minuuttia. Sekoita ja lisää samalla maito, sitruunamehu, mustapippuri sekä tarvittaessa hieman suolaa. Kuumenna pari minuuttia, mutta älä päästä kiehumaan, ettei keitto juoksetu. | |

|  |  |
| --- | --- |
| Yhdessä annoksessa: | |
| Kaloreita | 136 |
| Rasvaa yhteensä | 4 g |
| Tyydyttyneitä rasvahappoja | 0 g |
| Kolesterolia | 1 mg |
| Proteiineja | 6 g |
| Hiilihydraatteja | 19 g |
| Natriumia | 60 mg |
| Kuituja | 2 g |
| Sokeria lisätty | 0 |