Soseutettu parsakaalikeitto

Soseutettu parsakaalikeitto on maukas alkuruoka tai kevyt lounas.

Tutkimusten mukaan parsakaali tukee terveyttä monintavoin. Siinä on mm. runsaasti beeta-karoteenia, joka on antioksidantti-vaikutusta. Antioksidantit ehkäisevät kudosrasvojen härskiintymistä.

|  |
| --- |
| **Valmistelut: 15 minuuttia****Kypsyminen: 35 minuuttia****6 annosta**  |
| 1 rkl  | Kylmäpuristettua oliiviöljyä |
| 4 rkl  | Vettä  |
| 1  | Punasipuli silputtuna  |
| 1  | Valkosipulin kynsi muserrettuna  |
| 1  | Lehtisellerin varsi hienonnettuna  |
| 600 g  | Parsakaalia  |
| 8 dl  | Vähäsuolaista kana- tai kasvislientä |
| 1  | **Maustekimppu ( 1 purjon lehti, 1 laakerinlehti, 1 timjamin oksa ja 1 persiljan oksa)**  |
| Vastajauhettua  | Mustapippuria  |
| 2 dl  | Maitoa  |
| 1 rkl  | Fenkolinversoja tai tilliä silputtuna  |
| 1. Kuumenna paksupohjaisessa kattilassa öljy ja 4 rkl vettä. Lisää silputtu sipuli, valkosipuli ja lehtisellerin varsi. Anna kypsyä ilman kantta noin 5 minuuttia, kunnes vesi on haihtunut.
2. Lisää parsakaali isohkoina paloina, liemi, maustekimppu ja mustapippuri. Kuumenna. Anna kiehua hiljakseen kannen alla, kunnes parsakaali on kypsää **(20 minuuttia).** Poista maustekimppu ja anna keiton jäähtyä 5 minuuttia.
3. Soseuta keitto ja pane takaisin kattilaan. Lisää maito. Kuumenna varovasti niin, että keitto ei pääse kiehumaan. Kaada annoskuppeihin ja koristele silputulla fenkolinvarsilla tai tillillä.
 |

|  |
| --- |
| Yhdessä annoksessa: |
| Kaloreita  | 75 |
| Rasvaa yhteensä | 3 g |
| Tyydyttyneitä rasvahappoja | 0 g  |
| Kolesterolia | 1 mg  |
| Proteiineja | 6 g  |
| Hiilihydraatteja | 6 g |
| Natriumia | 82 mg  |
| Kuituja | 3 g |
| Sokeria lisätty |  0  |