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 |