Sieni-ohrasuurimokeitto

Sieni-ohrasuurimokeiton maku vain paranee lämmitettäessä.

|  |  |
| --- | --- |
| **Valmistelut: 20 minuuttia**  **Kypsyminen: 40 minuuttia**  **4 annosta** | |
| 2 | Isoa sipulia silputtuna |
| 3 | Porkkanaa viipaleina |
| 250 g | Tuoreita herkkusieniä ohuina viipaleina |
| 1.2 litraa | Kasvislientä |
| 4 rkl | Persiljasilppua |
| 1 dl | Kokonaisia ohrasuurimoita |
|  | Mustapippuria |
| Pane kaikki ainekset kattilaan. Kuumenna ja anna kiehua hiljaa kansi vähän raollaan, kunnes ohrasuurimot ovat kypsiä **( noin 40 minuuttia).** | |
| **MUUNNOS**  **Sieni-ohrakeitto paprikan kera:**  Pane keittoon porkkanoiden sijasta 2 lehtisellerin vartta ja punaisen paprikan puolikas pieninä paloina. | |

|  |  |
| --- | --- |
| Yhdessä annoksessa: | |
| Kaloreita | 116 |
| Rasvaa yhteensä | 2 g |
| Tyydyttyneitä rasvahappoja | 0 g |
| Kolesterolia | 0 mg |
| Proteiineja | 10 g |
| Hiilihydraatteja | 27 g |
| Natriumia | 82 mg |
| Kuituja | 6 g |
| Sokeria lisätty | 0 |