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  |