

Idut hapanimelässä kastikkeessa

Valmistelut: 10 minuuttia Kypsyminen: 15 minuuttia 4 annosta	
1 rkl	Kylmäpuristettua oliiviöljyä
$\frac{1}{2}$	Purjo tikuiksi suikaloituna
1	Pieni porkkana tikuiksi suikaloituna
1	Lehtisellerin varsi tikuiksi suikaloituna
1	Vihreä paprika tikuiksi suikaloituna
1 tl	Sokeria
1 dl	Ananastuoremehua
2 rkl	omenaviinietikkaa
350 g	Soijapavunituja
1 rkl	soijakastiketta
vastajauhettua	Mustapippuria
(hieman	Suolaa)
<ol style="list-style-type: none">1. Kuumenna öljy teflonpannussa. Laita pannuun purjo, porkkana, lehtiselleri ja paprika. Hauduta vihanneksia 5 minuuttia kohtalaisella lämmöllä tiuhaan sekoittaen.2. Sulata sokeri pannun laidalla. Kun sokeri alkaa karamellisoitua (saostua ja ruskistua), lorauta joukkoon ananasmehu ja omenaviinietikka. Sekoita aineksia muutama minuutti, jotta kastike haihtuu noin puoleen.3. Lisää kastikkeeseen idut ja soijakastike. Sekoita aineksia noin 1 minuutti ja nosta pannu liedeltä.	

Mausta idut lopuksi mustapippurilla sekä ripauksella suolaa (jos tarpeen) ja vie tarjolle.

Yhdessä annoksessa

Kaloreita

124

Rasvaa yhteensä

4 g

Tyydyttyneitä rasvahappoja

0 g

kolesterolia

0 mg

proteiineja

6 g

hiilihydraatteja

12 g

Natriumia

199 mg

Kuituja	3 g
Sokeria lisätty	4 kcal