

Sipulirenkaat jogurttikastikkeessa

Valmistelut: 10 minuuttia

Kypsyminen: 30 minuuttia

4 annosta

2 rkl	kasvimargariinia
$\frac{1}{2}$ kg	suuria punasipuleita noin 3 cm:n paksuisiksi renkaiksi viipaloituna
1 tl	vehnä jauhoja
50 g	maustamatonta jogurttia
2 tl	tuoretta tilliä silputtuna
pari hyppysellistä	paprikajauhetta
(hieman	suolaa)

1 . Sulata margariini alhaisella lämmöllä. Lisää sipulirenkaat ja hauduta niitä kannen alla noin 25 minuuttia, kunnes ne ovat pehmeitä ja läpikuultavia.

2. Sirottele jauhot joukkoon, sekoita ja kypsennä 1 minuutti. Lisää jogurtti, tillisilppu ja paprikajauhe. Jätä pannu tulelle vielä minuutiksi, jotta ainekset kuumenevät läpikotaisin. **Kastike ei saa kiehua, koska se juoksettuu.** Mausta kevyesti suolalla.

Yhdessä annoksessa:	
kaloreita	89
rasvaa yhdessä	5 g
tydyttyneitä rasvahappoja	1 g
kolesterolia	1 mg
proteiineja	2 g
hiilihydraatteja	9 mg
natriumia	25 mg
kuituja	1 g
sokeria	0 kcal