Kuningaskatkat

|  |  |
| --- | --- |
| Valmistelut: 15 minuuttia  Kypsyminen: 20 minuuttia  8 annosta | |
| 12 | Mustapippuria |
| 12 | Korianteria |
| 4 | Mausteneilikkaa |
| 1 | Laakerinlehti |
| ½ tl kutakin: | Kuivattua chilimurskaa, sinapinsiemeniä, kuivattua timjamia |
| 8 dl | Vettä |
| 1 | Sipuli silputtuna |
| 1 pieni | Lehtisellerin varsi silputtuna |
| 3 | Sitruunanviipaletta |
| 3 | Valkosipulin kynttä pienittyä |
| 2 rkl | Valkoviinietikkaa |
| 24 | Raakaa jättikatkarapua kuorittuna |
| 2 rkl | Sitruunamehua |
| 1 rkl | Kylmäpuristettua oliiviöljyä |
| 1 ripaus | Cayennenpippuria |
| 1. Pane harsopussiin mustapippurit, korianterit, mausteneilikat, laakerinlehti, chilimurska, sinapinsiemenet ja timjami. Kuumenna kattilassa 8 dl vettä. 2. Pane kiehuvaan veteen sipuli- ja sellerinsilppu, sitruunaviipaleet, valkosipuli, etikka ja maustenyytti. Vähennä lämpöä ja anna kiehua 15 minuuttia ilman kantta hiljaisella tulella. 3. Lisää kattilaan katkaravut ja keitä ilman kantta tiheään hämmentäen 2-3 minuuttia, kunnes katkaravut punertuvat. Kaada koko keitos kulhoon ja jäähdytä huoneenlämpöiseksi. 4. Valuta katkaravut ja pane tarjoiluvadille. Mausta sitruunamehulla, öljyllä ja cayennenpippurilla. | |

|  |  |
| --- | --- |
| Yhdessä katkaravussa: | |
| Kaloreita | 25 |
| Rasvaa yhteensä | 1 g |
| Tyydyttyneitä rasvahappoja | 0 g |
| Kolesterolia | 38 mg |
| Proteiineja | 3 g |
| Hiilihydraatteja | 1 g |
| Natriumia | 36 mg |
| Kuituja | 0 g |
| Sokeria lisätty | 0 kcal |

