Marinoidut vihannekset

Värikäs vihannessekoitus on marinoitu kirpeässä mausteliemessä.

|  |  |
| --- | --- |
| **Valmistelut: 20 minuuttia + 12 tuntia jääkaapissa**  **4 ruokailijalle alkupaloiksi** | |
| 1 dl | Valkoviinietikkaa |
| 2 dl | Vettä |
| 1 rkl | Kylmäpuristettua oliiviöljyä |
| 1 | Valkosipulin kynsi ohuina viipaleina |
| ½ tl | Paprikajauhetta |
|  | **(hieman suolaa)** |
| 2 | Porkkanaa suikaloituna |
| 1 | Lehtisellerin varsi suikaloituna |
| 1 | Kesäkurpitsa suikaloituna |
| 1 | Pieni punainen paprika suikaloituna, ilman siemeniä |
| 1 rkl | kapriksia |
| Sekoita etikka, öljy, valkosipuli, paprikajauhe, mustapippuri, lasillinen vettä **(ja hieman suolaa).** Lisää kasvikset ja kaprikset ja sekoita hyvin. Pane yöksi jääkaappiin marinoitumaan. | |

|  |  |
| --- | --- |
| Yhdessä annoksessa | |
| Kaloreita | 42 |
| Rasvaa yhteensä | 2 g |
| Tyydyttyneitä rasvahappoja | 0 g |
| Kolesterolia | 0 mg |
| Proteiineja | 1 g |
| Hiilihydraatteja | 5 g |
| Natriumia | 71 mg |
| Kuituja | 2 g |
| Sokeria lisätty | 0 |