Kasvissosekeitto

Sosekeitot ovat arkipäivien pelastus. Ne ovat valmistuvat vähällä vaivalla ja melko nopeasti. Jos keittoa jää, on seuraavankin päivän ateria valmiina. Kruunaa keittoannos nokareella raejuustoa.

|  |  |
| --- | --- |
| **Valmistelut: 10 minuuttia**  **Kypsyminen: 50 minuuttia**  **4 annosta** | |
| 1 rkl | Kylmäpuristettua oliiviöljyä |
| 1 | Iso porkkana ohuina viipaleina |
| 1 | Sipuli ohuina viipaleina |
| 1 | Kuorittu iso peruna ohuina viipaleina |
| 3 | Valkosipulin kynttä hienonnettuna |
| 1 | Laakerinlehti |
| 2 | Ripausta kuivattua timjamia |
| 5 dl | Kana- tai kasvislientä |
| 4 dl | Rasvatonta maitoa |
| 2 | Ripausta suolaa |
| 2 | Ripausta vastajauhettua mustapippuria |
| 1. Kuumenna öljy kattilassa. Lisää porkkana-, sipuli- ja perunaviipaleet, valkosipuli, laakerinlehti ja timjami. Kypsennä 2-3 minuuttia ja sekoita samalla. Lisää 1 dl lientä. Pane kansi kattilaan ja kiehuta, kunnes neste on lähes haihtunut **(15 minuuttia).** 2. Sekoita. Kaada joukkoon loput liemestä ja maito. Anna kiehua kohtalaisella lämmöllä kannen alla, kunnes kasvikset ovat kypsiä **( 30 minuuttia)**. Hämmennä silloin tällöin. 3. Poista laakerinlehti. Soseuta keitto sauvasekoittimella, survimella tai monitoimikoneessa. Mausta suolalla ja mustapippurilla. Kuumenna ja tarjoa . | |
| MUUNNOS 1  **Pinaattisosekeitto:**  Noudata perusohjetta, mutta 10 minuuttia ennen kuin nostat kattilan tulelta, lisää keittoon 300 g pakastepinaattia **(kohta 2)**. Kun lopuksi kuumennat keiton, lisää suolan ja pippurin mukana 2 ripausta raastettua muskottipähkinää ja inkivääriä. | |
| MUUNNOS 2  **Soseutettu sienikeitto:**  Noudata perusohjetta, mutta kasvisten jälkeen **(kohta 1)** ruskista 100 g hienonnettuja tuoreita herkkusieniä noin 5 minuuttia. Lisää herkkusienet vasta valmiiseen keittoon. | |
| MUUNNOS 3  **Parsasosekeitto:**  Puhdista ½ kg parsaa. Leikkaa nuput irti ja pane ne syrjään. Leikkaa varret kolmeen osaan ja kuullota ne kasvisten mukana **(kohta 1).** Kypsytä parsanuput miedolla lämmöllä kasvisliemessä **( noin 5 minuuttia)** ja lisää ne valmiiseen keittoon. | |
| MUUNNOS 4  **Soseutettu vesikrassikeitto:**  Valmista kasvissosekeitto. Kun lopuksi kuumennat keittoa, lisää sekaan nippu vesikrassia. Keitä pienellä lämmöllä ja hämmennä silloin tällöin. Noin 4 minuutin kuluttua vesikrassi on pehmeää.  vesikrassi.jpg  Figure vesikrassi | |
| MUUNNOS 5  **Soseutettu juustokeitto:**  Älä kypsennä kasviksia öljyssä **(kohta 1),** vaan 1 dl:ssa kana- tai kasvislientä. Kun kuumennat keittoa **(kohta 3),** lisää mukaan 1 dl raastettua gruyèreä ja 1 rkl raastettua parmesaania. Älä mausta suolalla ja mustapippurilla vaan parilla ripauksella cayennenpippuria ja paprikajauhetta. | |

|  |  |
| --- | --- |
| Yhdessä annoksessa: | |
| Kaloreita | 152 |
| Rasvaa yhteensä | 4 g |
| Tyydyttyneitä rasvahappoja | 0 g |
| Kolesterolia | 2 mg |
| Proteiineja | 7 g |
| Hiilihydraatteja | 22 g |
| Natriumia | 161 mg |
| Kuituja | 2 g |
| Sokeria lisätty | 0 |