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.jpgFigure 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  |