Soseutettu herne-perunakeitto

Kasvissyöjän hernekeitossa ei ole lihaa, mutta kuitua runsaasti.

|  |  |
| --- | --- |
| **Valmistelut: 20 minuuttia + 4 tuntia (loitus)**  **Kypsyminen: 1 tunti**  **4 annosta** | |
| 1 rkl | Kylmäpuristettua oliiviöljyä |
| 1 | Sipuli hienonnettuna |
| 4 dl | Kana- tai kasvislientä |
| 4 dl | Vettä |
| 100 g | Kuivia herneitä, joita on liotettu vedessä 4 tuntia |
| 2 | Kuorittua perunaa paloiteltuna |
| Pari ripausta | Vastajauhettua mustapipuria |
|  | **(hieman suolaa)** |
| 1. Kuumenna öljy isossa kattilassa ja kuullota siinä sipuli **( noin 5 minuuttia)**. Lisää liemi ja 4 dl vettä, sekoita ja kuumenna kiehuvaksi. Lisää herneet ja keitä kannen alla tunti. Lisää perunat kypsymisen puolivälissä. Nosta kattila tulelta ja anna jäähtyä 10 minuuttia. 2. Soseuta keitto tehosekoittimessa ja pane takaisin kattilaan. Hämmennä, kuumenna, mausta mustapippurilla **(sekä suolalla)** ja vie pöytään. | |

|  |  |
| --- | --- |
| Yhdessä annoksessa: | |
| Kaloreita | 196 |
| Rasvaa yhteensä | 4 g |
| Tyydyttyneitä rasvahappoja | 0 g |
| Kolesterolia | 0 mg |
| Proteiineja | 9 g |
| Hiilihydraatteja | 31 g |
| Natriumia | 57 mg |
| Kuituja | 5 g |
| Sokeria lisätty | 0 |