Maissikeitto

Paprika ja maissi täplittävät kasviskeiton iloisen kirjavaksi.

|  |
| --- |
| **Valmistelut: 15 minuuttia****Kypsyminen: 20 minuuttia****4 annosta**  |
| 1 rkl  | Kasvimargariinia |
| 1  | Sipuli silputtuna |
| 1  | Lehtisellerin varsi silputtuna  |
| ¼  | Punaista paprikaa pieninä paloina  |
| 1 rkl  | Vehnäjauhoa |
| ½ tl  | Paprikajauhetta  |
| 2 dl  | Kanalientä |
| 200 g  | **(pakastettua)** maissia |
| 2 dl  | Rasvatonta maitoa  |
| 1 ½ tl | Sitruunamehua  |
| Vastajauhettua  | Mustapippuria  |
|  | **(hieman suolaa)**  |
| 1. Sulata margariini isossa kattilassa ja kuullota silputtu sipuli, lehtisellerin varsi ja paprika **( 5 minuuttia).**
2. Sekoita joukkoon vehnäjauhot ja paprikajauhe. Kypsennä 3 minuuttia koko ajan sekoittaen. Lisää vähitellen kanaliemi ja sekoita edelleen, kunnes keitto sakenee ja alkaa kiehua **(3-5 minuuttia).**
3. Lisää maissi, pane kansi päälle ja keitä 8 minuuttia. Sekoita ja lisää samalla maito, sitruunamehu, mustapippuri sekä tarvittaessa hieman suolaa. Kuumenna pari minuuttia, mutta älä päästä kiehumaan, ettei keitto juoksetu.
 |

|  |
| --- |
| Yhdessä annoksessa: |
| Kaloreita  | 136 |
| Rasvaa yhteensä | 4 g |
| Tyydyttyneitä rasvahappoja | 0 g  |
| Kolesterolia | 1 mg  |
| Proteiineja | 6 g  |
| Hiilihydraatteja | 19 g |
| Natriumia | 60 mg  |
| Kuituja | 2 g |
| Sokeria lisätty |  0  |