Soseutettu munakoisokeitto

Paahdetut munakoisot antavat keitolle miellyttävän savuaromin.

Soseutettu munakoisokeitto on syksyn herkkua. Koristeena paprikaa ja chiliä.

|  |
| --- |
| **Valmistelut: 10 minuuttia** **Kypsyminen: 45 minuuttia****4 annosta**  |
| 8 (noin 700 g) | Pientä munakoisoa  |
| 1 rkl | Kylmäpuristettua oliiviöljyä |
| 1  | Iso sipuli silputtuna  |
| 2  | Valkosipulin kynttä silputtuna  |
| 1 rkl  | Raastettua tuoretta inkivääriä tai ½ tl inkiväärijauhetta |
| 2 hyppysellistä  | Silputtua chilipaprikaa |
| 2  | Punaista paprikaa suikaleina |
| Hyppysellinen  | Suolaa  |
| 6 dl  | Kanalientä  |
| 4 tl  | Punaviinietikkaa  |
| ½ dl  | Maustamatonta jogurttia  |
| 1. Kuumenna uuni +180°C-asteiseksi. Pistele haarukalla reikiä munakoisoihin, asettele uunivuokaan ja paista uunissa noin 40 minuuttia.
2. Lämmitä öljy kattilassa. Lisää sipuli-, valkosipuli- ja chilisilppu sekä inkivääri. Kuullota miedolla lämmöllä ilman kantta, kunnes sipuli on pehmeää **(noin 10 minuuttia).**
3. Lisää paprikasuikaleet ja suola, sekoita. Pane kansi päälle ja anna paprikoiden kypsyä pehmeiksi **(noin 10 minuuttia).** Lisää kanaliemi, lisää lämpöä ja keitä ilman kantta vielä 20 minuuttia, kunnes paprika on aivan pehmeää. Nosta kattila liedeltä ja siivilöi liemi kulhoon. Pane vihannekset toiseen astiaan.
4. Kun munakoisot ovat paistuneet ja jäähtyneet, kuori ne ja halkaise pituussuuntaan. Poista siemenet pikkulusikalla. Pilko malto pieniksi paloiksi.
5. Kaada pilkotut munakoisot, keitetyt vihannekset ja 2 dl siivilöityä keitinlientä tehosekoittimeen. Soseuta noin 1 minuutti. Pane sose kattilaan, lisää loppu siivilöity keitinliemi ja viinietikka. Kuumenna hyvin ja annostele. Korista annokset lusikallisella jogurttia.
 |
| **VINKKI:** Munakoisosta voidaan tehdä pata- tai laatikkoruokaa **(esimerkiksi musakaa)**, muhennosta tai sitä voidaan paistaa öljyssä tai uunissa. Herkullista munakoiso on myös täytettynä jauhelihakastikkeella ja juustolla.  |

|  |
| --- |
| Yhdessä annoksessa: |
| Kaloreita  | 112 |
| Rasvaa yhteensä | 4 g |
| Tyydyttyneitä rasvahappoja | 1 g  |
| Kolesterolia | 1 mg  |
| Proteiineja | 6 g  |
| Hiilihydraatteja | 13 g |
| Natriumia | 159 mg  |
| Kuituja | 7 g |
| Sokeria lisätty |  0  |