Kylmä purjo-perunakeitto

Tässä vähäkalorinen muunnos klassisesta vichyssoise-keitosta.

|  |
| --- |
| **Valmistelut: 15 minuuttia + 2 tuntia jääkaapissa****Kypsyminen: 30 minuuttia****4 annosta**  |
| 1 rkl  | Kylmäpuristettua oliiviöljyä  |
| 4 rkl  | Vettä |
| 1  | Sipuli silputtuna  |
| 1  | Purjo silputtuna  |
| 1  | Lehtisellerin varsi silputtuna  |
| 2 | Perunaa kuorittuna ja paloiteltuna  |
| 4 dl  | Kana- tai kasvislientä |
| 2 dl  | Maitoa  |
| 1 rkl  | Ruohosipulisilppua  |
| 1 tl  | Sitruunamehua  |
| Muutama pisara  | Tabaskoa  |
| 1. Kuumenna paksupohjaisessa kattilassa öljy ja 4 rkl vettä. Paista kevyesti sipuli-, purjo- ja lehtisellerisilppu **(6-8 minuuttia).** Lisää perunanpalat ja kypsennä vielä 3 minuuttia. Sekoita koko ajan.
2. Kaada kattilaan kanaliemi ja kuumenna. Anna kiehua hiljalleen kannen alla, kunnes perunapalat ovat kypsiä **(noin 20 minuuttia).**
3. Soseuta keitto tasaiseksi tehosekoittimessa tai sauvasekoittimella. Lisää maito, ruohosipuli, sitruunamehu ja tabaskoa.
4. Peitä astia ja pane jääkaappiin ainakin 2 tunniksi ennen tarjoamista.
 |
| MUUNNOS**Karrilla maustettu purjo-perunakeitto:** Valmista keitto kuten yllä on neuvottu, mutta pane heti alussa kuumennettavan öljyn joukkoon 2 tl karria. Korista valmis keitto omenanpaloilla.  |

|  |
| --- |
| Yhdessä annoksessa: |
| Kaloreita  | 136 |
| Rasvaa yhteensä | 4 g |
| Tyydyttyneitä rasvahappoja | 1 g  |
| Kolesterolia | 2 mg  |
| Proteiineja | 5 g  |
| Hiilihydraatteja | 20 g |
| Natriumia | 75 mg  |
| Kuituja | 2 g |
| Sokeria lisätty |  0  |