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 |