Mulligatawny-keitto

Mulligatawny on Intiasta peräisin oleva karrilla maustettu, hyvin ruokaisa kanakeitto.

|  |
| --- |
| **Valmistelut: 20 minuuttia****Kypsyminen: 45 minuuttia****4 annosta**  |
| 1 rkl  | Kasvimargariinia  |
| 1  | Sipuli silputtuna  |
| 1  | Porkkana viipaloituna  |
| 1  | Kuorittu omena pieninä paloina  |
| 1  | Lehtisellerin varsi pieninä paloina  |
| 1  | Pieni vihreä paprika pieninä paloina  |
| 1  | Pieni vihreä paprika pieninä paloina  |
| 2 rkl  | Vehnäjauhoja |
| 1 rkl  | Karria  |
| 1 litra  | Kanalientä |
| 450 g  | Säilyketomaatteja pilkottuna  |
| 3  | Mausteneilikkaa  |
| Ripaus  | Muskotinkukkaa  |
| Ripaus  | Muskottipähkinää  |
| Vastajauhettua  | Mustapippuria  |
| 100 g | Kypsää broilerin- tai kananlihaa pieninä paloina |
| ½ dl  | Keitettyä riisiä  |
| ½ dl  | Maustamatonta jogurttia  |
| 4 tl  | Persiljasilppua **(ei välttämätön)**  |
| 1. Sulata margariini paksupohjaisessa kattilassa. Lisää sipuli, porkkana, omena, lehtisellerin varsi ja paprika. Kypsennä miedolla lämmöllä ilman kantta, kunnes sipuli on pehmennyt **(5 minuuttia).** Sekoita ja lisää vehnäjauhot ja karri. Kypsennä vielä 1 minuutti koko ajan sekoittaen.
2. Lisää kattilaan kanaliemi, tomaatit, neilikat, muskotit ja mustapippuri. Kuumenna ja anna kiehua 30 minuuttia kohtalaisella lämmöllä.
3. Soseuta keitto ja pane takaisin kattilaan. Lisää broilerinpalat ja keitetty riisi. Sekoittele keittoa ja kuumenna miedolla lämmöllä 3-5 minuuttia. Kaada kuppeihin ja koristele jogurtilla ja persiljasilpulla.
 |

|  |
| --- |
| Yhdessä annoksessa: |
| Kaloreita  | 236 |
| Rasvaa yhteensä | 8 g |
| Tyydyttyneitä rasvahappoja | 1 g  |
| Kolesterolia | 30 mg  |
| Proteiineja | 14 g  |
| Hiilihydraatteja | 27 g |
| Natriumia | 181 mg  |
| Kuituja | 4 g |
| Sokeria lisätty |  0  |

