

# Basilikalla maustettu parsakaali

Valmistelut: 15 minuuttia

Kypsyminen: 5 minuuttia

4 annosta

600 g	huuhdeltua parsakaalia paloiteltuna
nippu	tuoretta basilikaa tai persiljaa
1	valkosipulin kynsi
1 rkl	pinjansiemeniä tai saksanpähkinöitä pilkottuna
1 rkl	parmesaania raastettuna
$\frac{1}{2}$ dl	kanalientä
2 tl	sitruunamehua
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Kypsennä parsakaalin kukintoja kiehuvaassa vesitilkassa ilman kantta noin 4 minuuttia, kunnes ne ovat kypsiä mutta rapeita. Valuta kukinnot ja siirrä kulhoon.</li><li>2. Hienonna basilika, valkosipuli, pinjansimenet, parmesaani ja kanaliemi tehosekoittimessa (noin 20 sekuntia). Lorauta sekaan sitruunamehu. Sekoita kastike parsakaalin joukkoon.</li></ol>	

Yhdessä annoksessa:	
kaloreita	62
rasvaa yhdessä	2 g
tydyttyneitä rasvahappoja	0 g
kolesterolia	1 mg
proteiineja	6 g
hiilihydraatteja	5 mg
natriumia	32 mg
kuituja	5 g
sokeria	0 kcal