

Chilillä maustettu kasvishöystö

Vihreän salaatin kanssa tarjoiltuna seuraava herkku muodostaa täysipainoisen, vitamiinipitoisen aterian.

Valmistelut: 15 minuuttia Kypsyminen: 50 minuuttia 4 annosta	
1	iso sipuli silputtuna
3	valkosipulin kynttä murskattuna
1	porkkana karkeaksi raastettuna
1	vihreä paprika pieneksi paloitetuna
100 g	punaisia linssejä huuhdeltuna
2 tl	jauhettua kuminaa
1	laakerinlehti
hyppysellinen	cayennenpippuria
1 tlk	paloiteltuja säilyketomaattia
50 g	keitettyjä kidneypapuja
50 g	keitettyjä valko- tai mustapapuja
50 g	keitettyjä kahviherneitä (kikherne)
1 rkl	kylmäpuristettua oliiviöljyä

150 g	pitkäjyväistä riisiä
1. Hauduta sipulia, valkosipulia, porkkanaa ja paprikaa vesitilkassa kannen alla 10 minuuttia. 2. Kun vesi on lähes kokonaan haihtunut, lisää linssit, chili, kumina, laakerinlehti, cayennenpippuri ja tomaatit. Peitä kannella ja kypsennä 20 minuuttia. Jos liemi uhkaa kuivua, kostuta aineksia muutamalla ruokalusikallisella kuumaa vettä. Kaada seuraavaksi joukkoon pavut ja kahviherneet. Jatka kypsentämistä vielä noin 20 minuuttia, kunnes linssit ovat pehmenneet. Siirrä pata syrjään levyltä ja höystä vihannekset öljyllä. 3. Keitä riisi (vihannesten vielä kypsyessä) pakkauksessa annettujen ohjeiden mukaan, mutta ilman suolaa. Kaada vihanneshöystö riisin päälle. Koristele ruoka vihreällä salaattilla.	







toinen nimi on kahviherne

Yhdessä annoksessa:

Kaloreita	328 g
-----------	-------

Rasvaa yhteensä	4 g
-----------------	-----

Tyydyttyneitä rasvahappoja	1 g
----------------------------	-----

Kolesterolia	0 mg
--------------	------

Proteiineja	13 g
-------------	------

Hiilihydraatteja	60 g
------------------	------

Natriumia	45 g
-----------	------

Kuituja	9 g
---------	-----

Sokeria lisätty	0 kcal
-----------------	--------