

Espanjalainen kasvispannu

Valmistelut: 20 minuuttia

Kypsyminen: 30 minuuttia

4 annosta

| | |
|--|--|
| 1 rkl | kylmäpuristettua oliiviöljyä |
| 1 | sipuli silputtuna |
| 1 | valkosipulin kynsi hienonnettuna |
| 1 | kaltattu tomaatti kuutioituna (poista siemenet) |
| 1 | punainen tai vihreä paprika paloitetuna |
| 1 | pieni peruna kuorittuna ja kuutioituna |
| $\frac{1}{2}$ tl | paprikajauhetta |
| pari hyppysellistä | cayennenpippuria |
| 200 g | pitkäjyväistä riisiä |
| 4 dl | suolatonta kasvislientä |
| 4 | kesäkurpitsaa 4 osaan pitkittäin leikattuna ja paloitetuna |
| 2 | porkkanaa halkaistuna ja paloitetuna |
| 200 g | tuoreita tai pakastettuja herneitä |
| 1. Kuumenna öljyä 1 minuutti . Lisää sipuli ja valkosipuli ja | |

ruskista samalla sekoittaen **1 minuutti**. Kaada seuraavaksi joukkoon tomaatti ja paprika ja jatka kypsentämistä **3 minuuttia**. Lisää perunakuutiot, paprikajauhe ja cayennenpippuri. Anna ainesten kypsyä **2 minuuttia**.

2. Kaada sekaan riisi ja kasvisliemi samalla sekoittaen. Anna ainesten porista hiljaisella tulella kannen alla **noin 15 minuuttia**, kunnes lähes kaikki neste on imeytynyt. Lisää kesäkurpitsa, porkkanat ja herneet. Jatka kypsentämistä kannen alla **10 minuuttia**.

3. Siirrä valmis ruoka kuumennetulle tarjoiluvadille.

Yhdessä annoksessa:

| | |
|-----------|-------|
| Kaloreita | 324 g |
|-----------|-------|

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

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

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

| | |
|-------------|------|
| Proteiineja | 10 g |
|-------------|------|

| | |
|------------------|------|
| Hiilihydraatteja | 62 g |
|------------------|------|

| | |
|-----------|------|
| Natriumia | 51 g |
|-----------|------|

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

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