

Fenkoli-perunalaatikko

Valmistelut: 8 minuuttia Kypsyminen: 40 minuuttia 4 annosta	
1 rkl	kylmäpuristettua oliiviöljyä
2	valkosipulin kynttä hienonnettuna
2 rkl	persiljasilppua
vastajauhattua	mustapippuria
1 tl	murskattuja fenkolinsiemeniä
400 g	kuorittuja perunoita ohueksi viipaloituna
500 g	lohkottuja fenkoleita, 10 minuuttia suolattomassa vedessä keitettynä
2 rkl	raastettua parmesaania
2 dl	kuivaa valkoviiniä
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kuumenna uuni + 200°C-asteeseen. Voitele uunivuoka $\frac{1}{2}$ ruokalusikallisella öljyä. Sekoita valkosipuli, persiljasilppu, mustapippuri ja fenkolinsiemenet. Sekoita perunaviipaleet puoleen yrttisilpusta. 2. Sekoita loput yrttisilpusta fenkolilohkoihin. Yhdistä perunat ja fenkolit. Lado ne vuokaan ja ripottele pinnalle parmesaaniraaste. Kaada päälle viini. Voitele päällimmäinen kerros jäljellä olevalla öljyllä. Paista vuokaa uunissa noin 40 minuuttia, kunnes perunat ja fenkolit ovat kypsiä ja laatikon 	

pinta on kullanvärinen.

Yhdessä annoksessa:	
Kaloreita	180 g
Rasvaa yhteensä	9 g
Tyydyttyneitä rasvahappoja	4 g
Kolesterolia	105 mg
Proteiineja	14 g
Hiilihydraatteja	11 g
Natriumia	138 g
Kuituja	3 g
Sokeria lisätty	0 kcal



fenkoli



fenkolinsiemet