

Peruna-fenkolivuoka

Valmistelut: 10 minuuttia	
Kypsyminen: 45 minuuttia	
4 annosta	
$\frac{1}{2}$ rkl	Kylmäpuristettua oliiviöljyä
200 g	Perunoita ohuina viipaleina
4	Fenkolia viipaleina
300 g	tomaattimurskaa
$\frac{1}{2}$ tl	Fenkolinsiemeniä murskattuna
1	Valkosipulin kynsi murskattuna
1 dl	Kasvislientä tai vähäsuolaista kanaliientä
1 rkl	Kuorittuja auringonkukan siemeniä
Vastajauhettua	Mustapippuria
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kuumenna uuni + 200°C-asteeseen. Voitele uunivuoka öljyllä ja levitä vuoaan pohjalle kerros perunaviipaleita ja sen päälle kerros fenkoliviipaleita. 2. Sekoita fenkolinsiemenet, oregano (murena se hienoksi sormin) ja valkosipuli tomaattimurskaan. Lorauta sekaan kasvis- tai kanaliemi. Kaada seos fenkoleiden päälle vuokaan. Lado päällimmäiseksi toinen kerros perunaviipaleita. 3. Peitä vuoka foliolla ja laita uuniin 30 minuutiksi. Poista folio ja nosta lämpötila + 220°C asteeseen. Paista vuokaa vielä 15 minuuttia. 	

4. Ripottele perunoiden pinnalle karkeasti pilkotut auringonkukansiement ja jauha päälle reilusti mustapippuria.

Yhdessä annoksessa	
Kaloreita	90
Rasvaa yhteensä	2 g
Tyydyttyneitä rasvahappoja	0 g
kolesterolia	0 mg
proteiineja	4 g
hiilihydraatteja	14 g
Natriumia	263 mg
Kuituja	6 g
Sokeria lisätty	0

Fenkoli-perunavuoka



Fenkoli-perunavuoka



Auringonkukan siemen

Fenkoli-perunavuoka



Kuorittu

auringonkukansiemen



Fenkolinsiemenet