

Härkäpapurisotto

Valmistelut: 15 minuuttia
Kypsyminen: 30 minuuttia
4 annosta

2	valkosipulin kynttä murskattuna
1	sipuli silputtuna
1 rkl	kylmäpuristettua oliiviöljyä
1	punainen paprika pieneksi pilkottuna (poista siemenet)
riipaus	tulista chilipaprikaa
pari hyppysellistä	timjamia
pari hyppysellistä	kynteliä
100 g	pitkäjyväistä riisiä
200 g	keitettyjä härkäpapuja
3 dl	kasvislientä
30 g	parmesaania ohueksi viipaloituna

1. Hauduta valkosipulia ja sipulia vesitilkassa kasarissa kannen alla noin **5 minuuttia**. Lisää kasariin oliiviöljy, paprika, chilipaprika, timjami ja kynteli. Kypsennä aineksia ilman kantta **3-4 minuuttia** samalla sekoittaen.
2. Kaada kasariin riisi, härkäpavut ja kasvisliemi. Kuumenna kiehumispisteeseen, vähennä sitten lämpöä ja anna ainesten porista hiljaksiin **20 minuuttia** kannen alla, kunnes neste on imeytynyt riisiin.
3. Sekoita aineksia haarukalla, jotta riisikokkareet hajoavat ja

riisi pysyy irrallisena. Annostele valmis ruoka **4 kuumennetuille lautaselle**. Sirottele parmesaanilastut päälle ja vie tarjolle.

Yhdessä annoksessa:	
Kaloreita	197 g
Rasvaa yhteensä	5 g
Tyydyttyneitä rasvahappoja	1 g
Kolesterolia	7 mg
Proteiineja	9 g
Hiilihydraatteja	29 g
Natriumia	53 g
Kuituja	5 g
Sokeria lisätty	0 kcal

Chilipaprika



© vastavalo.net;762115 © vastavalo.net;762115



timjami



kynteli

