

Härkäpavut hapankermakastikkeessa

Valmistelut: 15 minuuttia Kypsyminen: 15 minuuttia 4 annosta	
400 g	Riivittyjä tuoreita tai pakastettuja härkäpapuja
Vastajauhettua	Mustapippuria
Ripaus	suolaa
3 rkl	ranskankermaa
30 g	Maustamatonta jogurttia
2 rkl	Tuoretta persiljaa silputtuna
1 tl	Paprikajauhetta
<ol style="list-style-type: none">1. Keitä pavut kypsiksi kannen alla (noin 15 minuuttia). Valuta pavut.2. Sekoita papujen joukkoon ranskankerma ja jogurtti. Mausta pavut ja lisää persilja.	

<https://satokausi.fi/harkapapu/>

Yhdessä annoksessa

Kaloreita	83
Rasvaa yhteensä	3 g
Tyydyttyneitä rasvahappoja	1 g
kolesterolia	8 mg
proteiineja	5 g
hiilihydraatteja	9 g
Natriumia	24 mg
Kuituja	5 g
Sokeria lisätty	0



