

Haudutettua maissia ja parsakaalia

Valmistelut: 15 minuuttia Kypsyminen: 25 minuuttia 4 annosta	
1	Viipale rasvatonta savukinkkua hienoksi pilkottuna
1 rkl	öljyä
1	Pieni sipuli silputtuna
1	Kuorittu peruna kuutioituna
1 dl	Rasvatonta maitoa
Vastajauhettua	Mustapippuria
400 g	Parsakaalia paloitetuna
250 g	Tuoretta tai pakastettua maissia
(hieman	Suolaa)
<ol style="list-style-type: none">1. Käristä kinkkusilppua öljyssä miedolla lämmöllä noin 3 minuuttia. Kun kinkku alkaa ruskistua, lisää sipuli. Hauduta aineksia kannen alla kohtalaisella lämmöllä 5 minuuttia.2. Kaada sekaan perunakuutiot ja puolet maidosta. Pippuroi seos. Kypsennä aineksia kannen alla, kunnes perunakuutiot ovat pehmenneet, mutta vielä hieman raa'at (noin 7 minuuttia). Kaada sekaan parsakaali, maissi ja loput maidosta ja kuumenna kiehumispisteeseen. Kypsennä aineksia ilman kantta vielä noin 8 minuuttia, kunnes vihannekset ovat kypsiä. Mausta tarvittaessa suolalla.	

Yhdessä annoksessa

Kaloreita 136

Rasvaa yhteensä 4 g

Tyydyttyneitä rasvahappoja 0 g

kolesterolia 4 mg

proteiineja 7 g

hiilihydraatteja 18 g

Natriumia 79 mg

Kuituja 7 g

Sokeria lisätty 0

