

# Karrikasvikset jogurttikastikkeen kera

<p>Valmistelut: 20 minuuttia Kypsyminen: 40 minuuttia 4 annosta</p>	
1 rkl	kylmäpuristettua oliiviöljyä
1	sipuli silputtuna
2	valkosipulin kynttä hienonnettuna
2 tl	karria
$\frac{1}{2}$ tl	jauhettua kanelia
4 dl	suolatonta kasvislientä
100 g	pitkäjyväistä riisiä
1	kaltattu tomaatti kuutioituna ( <b>poista siemenet</b> ) <a href="https://www.k-ruoka.fi/artikkeli/t/nain-onnistut/nain-kalттаat-to-maatin">https://www.k-ruoka.fi/artikkeli/t/nain-onnistut/nain-kalттаat-to-maatin</a>
2	porkkanaa kuutioituna
100 g	keitettyjä kahviherneitä ( <b>kikherneitä</b> )
40 g	sulttaanirusinoita
300 g	kukkakaalia
100 g	tuoreita tai pakastettuja herneitä

200 g	maustamatonta jogurttia
$\frac{1}{4}$	raastettu kurkku
vastajauhettua	mustapippuria
2 tl	sitruunamehua
2 rkl	persiljasilppua
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kuumenna öljy kasarissa ja lisää sipuli. Pehmitä sipulia <b>viitisen minuuttia</b>. Lisää seuraavaksi valkosipuli, karri ja kaneli. Jatka paistamista <b>2 minuuttia tiuhaan sekoitellen</b>.</li> <li>2. Kaada kasvisliemi, riisi, tomaatti ja porkkanat muiden ainesten joukkoon kasariin. Kun seos porisee kevyesti, lisää kahviherneet ja sultaanarusinat. Anna ainesten kiehua hiljakseen kannen alla <b>20 minuuttia</b>. Lisää sitten kukkakaali ja herneet, peitä uudestaan kannella ja hauduta vielä <b>10 minuuttia</b>.</li> <li>3. Valmista kasvisten kypsyessä jogurttikastike. Sekoita kulhossa jogurtti, kurkkuraaste ja mustapippuri.</li> <li>4. Mausta haudutetut vihannekset sitruunamehulla ja siirrä ruoka tarjoiluvadille. Ripottele pinnalle persiljasilppu. Tarjoa jogurttikastike erikseen kastikekulhosta.</li> </ol>	

Yhdessä annoksessa:	
Kaloreita	294 g
Rasvaa yhteensä	6 g
Tyydyttyneitä rasvahappoja	1 g
Kolesterolia	4 mg
Proteiineja	11 g
Hiilihydraatteja	49 g
Natriumia	94 g
Kuituja	9 g
Sokeria lisätty	0 kcal