

# Karrilla höystetty punakaali

Valmistelut: 10 minuuttia

Kypsyminen: 25 minuuttia

4 annosta

$\frac{1}{2}$ kg:n	punakaali
1 rkl	kasvimargariinia
2 tl	sinapinsiemeniä
2	sipulia ohueksi viipaloituna
2 tl	karrijauhetta
( hieman	suolaa )
<p>1. Lohko kaali ja poista kanta. Leikkaa lohkot <b>noin <math>\frac{1}{2}</math> cm:n</b> paksuisiksi viipaleiksi.</p> <p>2. Sulata margariini kasarissa. Lisää sinapinsiemenet ja paista niitä kannen alla <b>noin 30 sekuntia</b>. Lisää seuraavaksi sipuli ja hauduta <b>viitisen minuuttia</b>. Mausta sipuli karrilla, sekoita ja jatka kypsentämistä vielä minuutti. Kaada sekaan kaalisuikaleet ja <b><math>\frac{1}{2}</math> dl vettä</b>. Hauduta kaalia kannen alla <b>noin 15 minuuttia</b>, kunnes se on kypsää. Sekoittele silloin tällöin kypsentämisen aikana. Mausta tarvittaessa suolalla.</p>	

Yhdessä annoksessa:	
kaloreita	76
rasvaa yhdessä	4 g
tydyttyneitä rasvahappoja	1 g
kolesterolia	0 mg
proteiineja	3 g
hiilihydraatteja	7 g
natriumia	50 mg
kuituja	3 g
sokeria	0 kcal



# Punakaali

Punakaali on värikäs keräkaali. Valitse kokoonsa nähden painava ja napakka kerä. Punakaalin väri voi vaihdella riippuen sen kasvumaaperästä. Punakaalin maku muuttuu makeammaksi kypsennettäessä. Punakaalin punaisen värin aiheuttava antosyaani on vesiliukoinen ja se ei kestä pitkää kuumennusta ilman sitruunan tai etikan lisäystä. Tämän vuoksi se ei sovellu kaalikäärleisiin tai kaalilaatikkoon.