

Karriperunat

Valmistelut: 15 minuuttia

Kypsyminen: 16 minuuttia

4 annos

$\frac{1}{2}$ kg

Kuorittuja perunoita
paloiteltuna

30 g

Kasvimargariinia

1

Sipuli silputtuna

1 rkl

Karrijauhetta

(hieman

Suolaa)

1. Kuumenna 6 dl vettä kiehumispisteeseen. Lisää kasariin perunat ja keitä niitä noin 15 minuuttia, kunnes ovat kypsiä.
2. Sulata perunoiden kypsyessä margariini pannussa. Lisää pannuun sipulisilppu ja pehmitä niitä noin 5 minuuttia. Ripottele sekaan karrijauhe, sekoita ja kiehauta 1 minuutin verran.
3. Valuta kypsät perunat ja sekoita ne muiden aineiden joukkoon pannuun. Mausta kevyesti suolalla. Kääntelevä perunoita hetken, jotta ne maustuvat. Siirrä perunat tarjoiluvadille.

Yhdessä annoksessa

Kaloreita 180

Rasvaa yhteensä 8 g

Tyydyttyneitä rasvahappoja 1 g

kolesterolia 0

proteiineja 3 g

hiilihydraatteja 24 g

Natriumia 79 mg

Kuituja 2 g

Sokeria lisätty 0

