

# Kesäkurpitsa-parsarisotto

Parsa-kesäkurpitsarisotto on kesäinen kasvisruoka

Valmistelut: 10 minuuttia Kypsyminen: 30 minuuttia 4 annosta	
1 rkl	öljyä
1	valkosipulin kynsi muserrettuna
1	vihersipuli hienoksi hakattuna
150 g	parsan versoja puolitettuna pituussuuntaan
200 g	pieniä kesäkurpitsoja tikkumaisina suikaleina
250 g ( 3 dl)	pitkäjyväistä riisiä
6 dl	vähäsuolaista kasvislientä
2 rkl	raastettua parmesaania
1 rkl	bulgarianjogurttia
vastajauhattua	mustapippuria
1 rkl	tuoretta basilikaa silputtuna
<b>(Hieman</b>	<b>suolaa)</b>
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Kuumenna öljy paksupohjaisessa kattilassa. Lisää valkosipuli ja vihersipuli, pane kansi päälle ja hauduta 3 minuuttia. Lisää parsat ja kesäkurpitsasuikaleet. Anna kypsyä ja kääntelee 5 minuuttia miedolla lämmöllä ilman kantta.</li><li>2. Lisää riisi ja ruskista sitä 3 minuuttia kohtalaisella lämmöllä. Jatka kypsentämistä noin 20 minuuttia ja lisää pieni kauhallinen kasvislientä kerrallaan. Kun riisi on kypsää, nosta kattila tulelta. Lisää parmesaani, jogurtti ja ripaus mustapippuria. Tarkista maku ja ripottele tarvittaessa kevyesti suolaa. Anna vetäytyä 3 minuuttia kannen alla, korista basilika silpulla ja tarjoa.</li></ol>	

Yhdessä annoksessa:

Kaloreita 321

Rasvaa yhteensä 5 g

Tyydyttyneitä rasvahappoja 1 g

Kolesterolia 3 mg

Proteiineja 8 g

Hiilihydraatteja 61 g

Natriumia 30 g

Kuituja 2 g

Sokeria lisätty 0