

Kiillotetut inkivääriporkkanat

Kiillotetut inkivääriporkkanat on herkullinen paahdetun lihan lisäke.

Valmistelut: 20 minuuttia Kypsyminen: 12 minuuttia 4 annosta	
1 rkl	kasvimargariinia
1 $\frac{1}{2}$ dl	appelsiinituoremehua
1 $\frac{1}{2}$ tl	tuoretta inkivääriä raastettuna tai 1 tl inkiväärijauhetta
3	appelsiininkuoren suikaleita, noin 5 cm:n pituista ja reilun 1 cm:n levyistä
$\frac{1}{2}$ kg	porkkanoita viipaleina
(hieman	suolaa)
<ol style="list-style-type: none"> 1. Sulata margariini, lorauta sekaan appelsiinimehu, inkivääri ja appelsiinikuorisuikaleet. Kuumenna mehu kiehumispisteeseen. 2. Kaada joukkoon porkkanat. Anna ainesten porista hiljaisella tulella ilman kantta, kunnes neste on haihtunut ja porkkanat pehmeitä ja aavistuksen verran kiiltäviä (10 - 12 minuuttia). Mausta tarvittaessa kevyesti suolalla. 	

Yhdessä annoksessa:	
kaloreita	79
rasvaa yhdessä	3 g
tydyttyneitä rasvahappoja	1 g
kolesterolia	0 mg
proteiineja	1 g
hiilihydraatteja	12 mg
natriumia	122 mg
kuituja	4 g
sokeria	0 kcal