

# Linssimuhennos

Linssimuhennos on ravitsevaa ruokaa. Voit pakastaa osan ruoasta myöhempää käyttöä varten. Jääkaapissa muhennos säilyy muutaman päivän. Jos tarjoilet muhennoksen lisäkkeenä riisiä, proteiinipitoisuus nousee yli 3 grammaa annosta kohti.

<b>Valmistelut: 20 minuuttia</b> <b>Kypsyminen: yli 1 tunti</b> <b>8 annosta</b>	
200 g	huuhdeltuja, kuorittuja punaisia linssejä
8 dl	suolatonta kasvislientä tai vettä
1	sipuli silputtuna
2	valkosipulin kynttä hienonnettuna
2	kookasta lehtisellerin vartta pätäkittynä
4	porkkanaa tikuiksi leikattuna
1 kg	kuutioituja säilyketomaatteja
1 tl	rosmariinia
vastajauhettua	mustapippuria
8	pientä sipulia kuorittuna
2 rkl	vähäsuolaista kasvimargariinia
120 g	halkaistuja tuoreita

	herkkusieniä
500 g	kuorittuja perunoita kuutioituna
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kaada kasvisliemi kasariin ja lisää linssit, sipuli, valkosipuli, lehtiselleri, puolet porkkanoista, tomaatit liemineen, rosmariini ja mustapippuri joukkoon. Kuumenna liemi kiehuvaaksi ja vähennä sitten sitten lämpöä. Anna ainesten porista hiljaiseen kannen alla 35 minuuttia.</li> <li>2. Ruskista kasvien muhiessa loput porkkanoista ja pienet sipulit margariinissa ( <b>5 - 8 minuuttia</b> ). Kaada sekaan puolitetut sienet ja jatka kypsentämistä samalla sekoittaen <b>2 - 3 minuuttia</b>.</li> <li>3. Lisää perunat ja muut kasvikset ja anna ainesten muhia <b>20-25 minuuttia</b>, kunnes linssit ja perunat ovat kypsiä. Tarjoile linssimuhennoksen kanssa joko valkoista tai täysjyväriisiä.</li> </ol>	
<p><b>VINKKI:</b></p> <p>Jos käytät vihreitä linssejä, kypsennä niitä puoli tuntia.</p>	

Yhdessä annoksessa:	
Kaloreita	237 g
Rasvaa yhteensä	5 g
Tyydyttyneitä rasvahappoja	1 g
Kolesterolia	0 mg
Proteiineja	11 g
Hiilihydraatteja	37 g
Natriumia	86 g
Kuituja	7 g
Sokeria lisätty	0 kcal

lisäkkeenä ri-  
3 grammaa an-

SOKERIA
NATRIUMIA
37 g
86 mg
7 g
0

inssejä

sit, si-  
anois-  
papip-  
ksi ja  
rista

kka-  
mi-  
tka  
ut-  
ai-

