

Maissia ja härkäpapuja hapankerman kera

| | |
|--|---------------------------------------|
| Valmistelut: 5 minuuttia Kypsyminen: 11 minuuttia 4 annos | |
| Vajaa 1 dl | Vähäsuolaista kanaliientä |
| 200 g | Tuoreita tai pakastettuja härkäpapuja |
| 200 g | Tuoretta tai pakastettua maissia |
| ripaus | Sokeria |
| (hieman | Suolaa) |
| Vastajauhettua | Mustapippuria |
| 2 rkl | Ranskankermaa |
| <ol style="list-style-type: none">1. Kuumenna kanaliemi kiehumapisteeseen kasarissa. Kaada pavut ja maissi liemeen, vähennä lämpötilaa ja keitä kannen alla noin 8 minuuttia, kunnes ne ovat juuri ja juuri kypsiä.2. Ripottele sekaan hieman sokeria, suolaa ja mustapippuria. Jätä kasari tulelle vielä 2-4 minuutiksi, kunnes neste on kokonaan haihtunut. Sekoita lopuksi joukkoon ranskankerma. Kaada ruoka kuumennetulle tarjoiluvadille ja vie tarjolle. | |
| VINKKI: | |
| Härkäpapu on yksi varhaisimmista viljelykasveista, ja se sopii keittoihin ja soseisiin. Nuoret härkäpavut ovat herkullisia höyrytettyinä. Ne sopivat erityisen hyvin | |

tarjottaviksi isojen lintujen, kuten ankan tai hanhen kanssa.

<https://fi.wikipedia.org/wiki/H%C3%A4rk%C3%A4papu>



Ankka



© micha fager

hanhi

Yhdessä annoksessa

| | |
|----------------------------|--------|
| Kaloreita | 227 |
| Rasvaa yhteensä | 3 g |
| Tyydyttyneitä rasvahappoja | 1 g |
| kolesterolia | 5 mg |
| proteiineja | 8 g |
| hiilihydraatteja | 40 g |
| Natriumia | 22 mg |
| Kuituja | 4 g |
| Sokeria lisätty | 2 kcal |

