

PORSAANPAISTI-SALAATTI

Porsaanpaistisalaatti on raikas ja ravitseva vaihtoehto kutsujen pääateriaksi. Jos valmistat ruokaa vain kahdelle hengelle, puolita muut ohjeessa mainitut määrät paitsi vihersipuli.

Voit korvata vuonankaalin vesikrassilla tai salaattilla ja vihreät pavut keitetyillä mustilla soijapavuilla.

Valmistelut: 20 minuuttia 4 annosta	
200 g	vuonankaalia tai pehmeää keräsalaattia
200 g	rasvatonta kylmää porsaanpaistia ohuina viipaleina
2	pientä verigreippiä kuorittuna ja lohkottuna
2	napa-appelsiinia kuorittuna ja lohkottuna
1	vihersipuli lehtineen viipaloituna
150 g	taitepapuja keitettynä
2	valkosipulin kynttä
1 rkl	punaviinietikkaa
2 rkl	kylmäpuristettua oliiviöljyä
hyppysellinen	cayennenpippuria
hyppysellinen	jauhettua inkivääriä

1. Huuhtele vuonankaali ja valuta lehdet hyvin (**voit kuivata lehdet myös salaattilingolla**). Lado lehdet, lihaviipaleet, greippi- ja appelsiinilohkot sekä vihersipuli tarjoiluvadille. Lisää pituussuuntaan halkaistut vihreät pavut.
2. Sekoita öljyä, punaviinietikkaa, valkosipulia ja cayennenpippuria **10 - 15 sekuntia** tehosekoittimessa. Lisää jauhettu inkivääri ja appelsiinista puristettu mehu ja sekoita vielä **muutama sekunti**.
3. Kaada kastike salaatin päälle ja vie tarjolle.



vuonankaali



keräsalaatti



verigreippi



vesigrassi



ADUKI

LUOMUA JA REILUA KAUPPAA VUODESTA 1980

Netto 500g

LUOMU / EKO

MUSTAPAPU SVARTA BÖNOR

Maukkaita kuumina tai kylminä, sopivat salaatteihin, pataruokiin, keittoihin.

Valmistus: Liota yön yli (10-12t). Vaihda vesi, keitä 45min-1t.

Goda såväl varma som kalla i sallader, grytor, i soppan.

Tillagning: Blötlägg under natten (10-12t), koka i nytt vatten 45min-1t.

Raa`at pavut voivat olla terveydelle vaarallisia.

Rå bönor kan vara farliga för hälsan.

Ravintosisältö / Näringsinnehåll per 100g:

Energiaa / Energi: 1130 KJ / 266 Kcal

Proteiinia / Protein: 20 g

Rasvaa / Fett: 1,5 g

Hiilihydraatteja / Kolhydrater: 43 g

Ravintokuitua / Kostfiber: 6 g

Suolaa / Salt: 12,5 mg

Maahantuojat, pakkaaja / Importör,
förpackare: Aduki Oy, Helsinki, www.aduki.fi

Parasta ennen /
Bäst före:



FI- EKO-201
Non EU
Agriculture

Alkuperämaa /
Ursprungsland:
KIINA / KINA

*Käsin pakattu Helsingissä
Handpackad i Helsingfors*



6 430013 860065

musta soijapapu