

Papu-kurpitsamuhennos

Voit käyttää valkopapujen asemasta cannelinipapuja

Valmistelut: 15 minuuttia Kypsyminen: 25 minuuttia 4 annosta	
2	suurta sipulia silputtuna
2	valkosipulin kynttä murskattuna
2	lehtisellerin vartta silputtuna
450 g	säilyketomaatteja kuutioituna
250 g	keltaista kurpitsaa ohueksi viipaloituna
100 g	tuoreita tai pakastettuja härkäpapuja
1 dl	kuivaa valkoviiniä
1	laakerinlehti
1 tl	timjami
1 tl	meiramia
vastajauhettua	mustapippuria
pari hyppysellistä	cayennenpippuria
200 g	keitettyjä valkopapuja
1 tl	sitruunamehua
1 rkl	kylmäpuristettua oliiviöljyä

2 rkl	persiljasilppua
<ol style="list-style-type: none"> 1. Hauduta sipulia, valkosipulia ja lehtiselleriä vesitilkassa kannen alla 5 - 8 minuuttia, kunnes selleri on pehmeää. Anna veden haihtua kokonaan. 2. Lisää joukkoon tomaatit, kurpitsa, härkäpavut, viini, laakerinlehti, timjami, meirami ja jauhetut pippurit. Kypsennä kasviksia 10 -15 minuuttia ilman kantta. 3. Sekoita joukkoon valkopavut ja anna seoksen porista hiljakseen 5 minuuttia. 4. siirrä kasari pois liedeltä. Mausta muhennos sitruunamehulla, öljyllä ja persiljalla. Tarjoile papumuhennoksen kanssa lämmintä maalaisleipää. 	

Yhdessä annoksessa:	
Kaloreita	128 g
Rasvaa yhteensä	4 g
Tyydyttyneitä rasvahappoja	0 g
Kolesterolia	0 mg
Proteiineja	7 g
Hiilihydraatteja	16 g
Natriumia	52 g
Kuituja	8 g
Sokeria lisätty	0 kcal



cannelinipapu



keltainen kurpitsa