

# Parsakaalia ja paprikaa

Valmistelut: 10 minuuttia

Kypsyminen: 10 minuuttia

4 annosta

|   |  |
|---|--|
| 4 tl  | kylmäpuristettua oliiviöljyä                   |
| 1   | pieni sipuli hienoksi silputtuna               |
| 2   | valkosipulin kynttä murskattuna                |
| 800 g   | huuhdeltua parsakaalia kukintoihin paloitetuna |
| 1   | punainen paprika suikaloituna                  |
| 1 tl  | oreganoa                                       |
| ripaus  | kuivattua tulista chilipaprikaa                |
| <b>(hieman</b>  | <b>suolaa )</b>                                |
| <p>1. Kuumenna öljyä teflonpannussa noin minuutin verran. Lisää sipuli, valkosipuli, <b>1 rkl</b> vettä, parsakaalin kukinnot, paprikasuikaleet, oregano ja ripaus murustettua tulista chilipaprikaa. Kypsennä aineksia samalla sekoittaen <b>2 minuuttia</b>.</p> <p>2. Vähennä lämpöä ja jatka kypsentämistä vielä <b>8 minuuttia</b>. Sekoittele kasviksia tiuhaan. Ruoka on valmista, kun parsakaali on kypsää mutta vielä rapeaa. Mausta varovasti suolalla.</p> |  |

| Yhdessä annoksessa:       |      |
|---------------------------|------|
| kaloreita                 | 103  |
| rasvaa yhdessä            | 5 g  |
| tydyttyneitä rasvahappoja | 1 g  |
| kolesterolia              | 0 mg |
| proteiineja               | 6 g  |
| hiilihydraatteja          | 9 mg |
| natriumia                 | 7 mg |
| kuituja                   | 7 g  |
| sokeria                   | 0    |