

Peruna- ja porkkanatikut

Porkkana- ja perunatikut korvaavat sekä perunan että muut kasvikset.

Valmistelut: 15 minuuttia Kypsyminen: 10 minuuttia 4 annosta	
1 rkl	kylmäpuristettua oliiviöljyä
250 g	porkkanoita tikuiksi leikattuna
1	suuri peruna tikuiksi leikattuna
vastajauhettua	mustapippuria
1 rkl	ruohosipulia tai persiljaa silputtuna
<ol style="list-style-type: none">1. Kuumenna öljyä korkealla lämmöllä noin minuutti. Lisää porkkanatikut ja ruskista niitä samalla sekoittaen toinen minuutti. Lorauta sekaan $\frac{1}{2}$ dl vettä, vähennä ja anna nesteen haihtua (noin 3 minuuttia).2. Kaada sekaan perunatikut ja kypsennä kanne alla noin 5 minuuttia, kunnes vesi on kokonaan haihtunut ja vihannekset kypsiä. Mausta mustapippurilla ja ruohosipulisilpulla.	

Yhdessä annoksessa:	
kaloreita	108
rasvaa yhdessä	4 g
tydyttyneitä rasvahappoja	0 g
kolesterolia	0 mg
proteiineja	2 g
hiilihydraatteja	16 mg
natriumia	64 mg
kuituja	3 g
sokeria	0 kcal