

Porkkanat ja paprikat hapankerma-sitruunakastikkeessa

Valmistelut: 15 minuuttia Kypsyminen: 20 minuuttia 4 annosta	
1 rkl	kasvimargariinia
3	nippusipulia varsineen silputtuna
1 rkl	vehnä jauhoja
$\frac{1}{2}$ kg	porkkanoita viipaleina
vastajauhettua	mustapippuria
1	paloiteltu vihreä paprika
1 rkl	ranskankermaa
1 rkl	maustamatonta jogurttia
tilkka	sitruunamehua
(hieman	suolaa)
<ol style="list-style-type: none"> 1. Sulata margariini pannussa. Lisää sipuli. Hauduta sipulia kannen alla 5 minuuttia. Ripottele sekaan jauhot ja jatka kypsentämistä samalla sekoittaen 1 minuutin verran. Kaada sekaan 2 $\frac{1}{2}$ dl vettä ja kuumenna kiehumispisteeseen. Sekoita aineksia, kunnes liemi on saostunut. 2. Lisää porkkanat ja mustapippuri. Kypsennä aineksia ilman kantta 8-10 minuuttia. Kun porkkanat ovat kypsiä, laita sekaan paprika ja hauduta aineksia 3 minuuttia. Lorauta joukkoon ranskankerma, jogurtti ja sitruunamehua maun mukaan, sekoita ja kuumenna lähes kiehumispisteeseen. 	

Mausta varovasti suolalla.

Yhdessä annoksessa:	
kaloreita	112
rasvaa yhdessä	4 g
tydyttyneitä rasvahappoja	1 g
kolesterolia	3 mg
proteiineja	3 g
hiilihydraatteja	16 mg
natriumia	134 mg
kuituja	5 g
sokeria	0 kcal