

# Punajuuret piparjuurikastikkeessa

Jogurtti ja piparjuuriraaste maustavat makoiset punajuuret kirpeiksi. Voit tarjota seuraavan punajuuriherkun kuumana tai kylmänä.

|  |   |
|--|---|
| <b>Valmistelut: 20 minuuttia</b><br><b>Kypsyminen: 15 minuuttia</b><br><b>4 annoksia</b>   |   |
| $\frac{1}{2}$ kg   | pestyjä, paloitetuja, raakoja punajuuria                      |
| 1 dl   | maustamatonta jogurttia                                       |
| 2 tl   | piparjuuri raastetta  |
| 2 rkl  | tuoretta tilliä silputtuna tai $\frac{1}{2}$ kuivattua tilliä |
| vastajauhettua   | mustapippuria   |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Keitä paloitetuja punajuuria vähässä vedessä kannen alla <b>10 - 15 minuuttia</b>, kunnes ne ovat pehmenneet. Valuta punajuuret ja siirrä tarjoiluvadille. Säästä <b>1 rkl</b> keitinvettä.</li> <li>2. Sekoita jogurtti, piparjuuri, tillisilppu, mustapippuri ja <b>1 rkl</b> punajuurien keitinvettä. Mausta tarvittaessa kevyesti suolalla. Höystä punajuuret kastikkeella ja vie tarjolle.</li> </ol> |   |

| Yhdessä annoksessa:       |        |
|---------------------------|--------|
| kaloreita                 | 72     |
| rasvaa yhdessä            | 0 g    |
| tydyttyneitä rasvahappoja | 0 g    |
| kolesterolia              | 0 mg   |
| proteiineja               | 2 g    |
| hiilihydraatteja          | 11 mg  |
| natriumia                 | 150 mg |
| kuituja                   | 4 g    |
| sokeria                   | 8 kcal |