

Puutarhurin kaalikääryleet

Valmistelut: 15 minuuttia Kypsyminen: 45 minuuttia 4 annosta	
1 rkl	kylmäpuristettua oliiviöljyä
1	valkosipulin kynsi murskattuna
1	munakoiso kuutioituna
1	vihreä paprika kuutioituna
1	keltainen paprika kuutioituna
vastajauhettua	mustapippuria
100 g	pitkäjyväistä riisiä
1 rkl	soijakastiketta (tamari)
12	suurta kurttukaalin lehteä
2 tl	korianterinsiemeniä
2	vihersipulia viipaloituna
2 rkl	sitruunamehua
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kuullota valkosipulia öljyssä pari minuuttia alhaisella lämmöllä. Lisää munakoiso, paprikat ja mustapippuri. Hauduta vihanneksia kannen alla noin 5 minuuttia, kunnes ne ovat pehmenneet. 2. Keitä sillä välin riisi vähässä, suolattomassa vedessä. valuta kypsä riisi, ellei kaikki neste ole imeytynyt jyviin. Sekoita riisi kasvisten joukkoon ja mausta soijakastikkeella. Keitä kukkakaalin lehtiä 30 sekuntia kiehuvaassa vedessä. 3. Laita kaalinlehtiä keskelle muutama ruokalusikallinen 	

riisi-kasvistäytettä. Sulje lehdet nyyteiksi langalla. Asettele kaalikääryleet kattilan pohjalle. Ripottele niiden pinnalle korianteria, lisää vihersipuli ja **3 rkl vettä**. Hauduta kääryleitä **noin 20 minuuttia** lempeällä tulella kannen alla. Pirskota sitruunamehu kääryleiden päälle ja vie tarjolle.

VINKKI!!!!!!

Ripottele raaoille munakoiso kuutioille suolaa ja jätä ne joksikin aikaa valumaan, jotta mahdollinen kitkeryys häipyy.



kurttuakaali

Yhdessä annoksessa:	
Kaloreita	172 g
Rasvaa yhteensä	4 g
Tyydyttyneitä rasvahappoja	0 g
Kolesterolia	0 mg
Proteiineja	4 g
Hiilihydraatteja	30 g
Natriumia	179 g
Kuituja	5 g
Sokeria lisätty	0 kcal