

# Riisiä ja mustasilmäpapuja

Valmistelut: 10 minuuttia  
Kypsyminen: 25 minuuttia  
4 annosta

150 g ( 2 dl)	riisiä
1 rkl	kylmäpuristettua oliiviöljyä
1	iso sipuli silputtuna
3	valkosipulin kynttä puserrettuna
450 g	tomaatteja kuorittuna ja paloitetuna, ilman siemeniä
2	porkkanaa silputtuna
1	iso lehtisellerin varsi hienonnettuna
1 rkl	tuoretta basilikaa silputtuna
1 tl	oreganoa
pari ripausta	vastajauhettua mustapippuria
400 g	keitettyjä mustasilmäpapuja
(Hieman	suolaa)
50 g	parmesaania ohuina lastuina
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Keitä riisi kypsäksi suolattomassa vedessä ja valuta.</li><li>2. Riisin kiehuessa kuumenna öljy pannussa miedolla lämmöllä. Kuullota sipulia ja valkosipulia kevyesti öljyssä ilman kantta, niin että sipulista tulee läpikuultavaa ( 5 minuuttia). Lisää tomaatit, porkkanat, lehtiselleri, basilika, oregano ja ripaus mustapippuria. Keitä miedolla lämmöllä kannen alla 15 minuuttia. Lisää keitetyt pavut ja keitä kannen alla vielä 5 minuuttia.</li><li>3. Kaada riisi pannuun, sekoita, lisää tarvittaessa hieman suolaa ja siirrä ruoka lämmitetyille tarjoiluvadille. Sirottele päälle parmesaanilastut ja ripaus mustapippuria.</li></ol>	

Yhdessä annoksessa:

Kaloreita 314

Rasvaa yhteensä 6 g

Tyydyttyneitä rasvahappoja 2 g

Kolesterolia 12 mg

Proteiineja 13 g

Hiilihydraatteja 52 g

Natriumia 126 g

Kuituja 2 g

Sokeria lisätty 0

