

Ruusukaalit sinappikastikkeessa

Valmistelut: 5 minuuttia
 Kypsyminen: 15 minuuttia
 4 annosta

300 g	ruusukaaleja
2 tl	kasvimargariinia
2 rkl	dijoninsinappia
2 rkl	vähäsuolaista lihalientä
1 tl	sitruunamehua
pari hyppysellistä	mustapippuria
<ol style="list-style-type: none"> 1. Keitä ruusukaaleja vähässä, kiehuvässä vedessä 10 - 12 minuuttia kannen alla, kunnes ne ovat juuri ja juuri pehmeitä. Älä lisää keitinveteen suolaa. Valuta ruusukaalit ja huuhtelee ne kylmässä, juoksevassa vedessä, jotta kypsyminen keskeytyy. Valuta uudestaan. 2. Sulata margariini kattilassa alhaisella lämmöllä. Lisää sinappi, lihaliemi, sitruunamehu ja mustapippuri. Hämmennä aineksia noin minuutti, jotta kastikkeesta tulee sileää. Kaada joukkoon ruusukaalit ja sekoita varovasti, kunnes sinappikastikkeen maut ovat imeytyneet kaaleihin. 	

Yhdessä annoksessa:	
kaloreita	58
rasvaa yhdessä	3 g
tyydyttyneitä rasvahappoja	0 g
kolesterolia	0 mg
proteiineja	4 g
hiilihydraatteja	4 g
natriumia	11 mg
kuituja	4 g
sokeria	0 kcal