

Seesamiparsat

Tahina on survotuista seesaminsiemienistä, sitruunamehusta, mustapippurista, valkosipulista sekä mausteista valmistettua tahnaa, jota myydään itämaiseen ruokaan erikoistuneissa liikkeissä ja luontaistuotekaupoissa.

Valmistelut: 15 minuuttia Kypsyminen: 10 minuuttia 4 annosta	
700 g	tuoretta parsaa
2	valkosipulin kynttä murskattuna
1 rkl	tahina- maustetahnaa
1	sitruunan kuori
1	sitruunan mehu
1 tl	seesaminsiemeniä
vastajauhattua	mustapippuria
<ol style="list-style-type: none"> Poista parsan puisevat tyviosat. Raaputa varren vaaleat osat terävällä veitsellä. Sido parsat nipuksi. Laita parsat pystyyn kiehuvaan veteen niin, että parsannuput jäävät pinnalle. Keitä parsoja 10 -15 minuuttia, kunnes varret tuntuvat pehmeiltä ja nuput ovat kypsiä mutta kiinteitä. Valuta parsat ja asettele ne tarjoiluvadille. Sekoita valkosipuli, tahina, sitruunankuori ja -mehu sekä 2 dl vettä. Lusikoi kastiketta parsannupuille ja sirottele parsoille seesaminsiemenet ja pippuri. Tarjoa loput kastikkeesta 	

erikseen.

Yhdessä annoksessa:	
kaloreita	70
rasvaa yhdessä	2 g
tydyttyneitä rasvahappoja	0 g
kolesterolia	0 mg
proteiineja	6 g
hiilihydraatteja	7 mg
natriumia	4 mg
kuituja	4 g
sokeria	0