

Sipulit yrttikastikkeessa

Valmistelut: 20 minuuttia

Kypsyminen: 25 minuuttia

4 annosta

$\frac{1}{2}$ rkl	kasvimargariinia
$\frac{1}{2}$ kg	pienehköjä sipuleita kuorittuna
2 dl	kanalientä
1 dl	rasvatonta maitoa
2 rkl	vehnä jauhoja
pari hyppysellistä	meiramia
pari hyppysellistä	rosmariinia
pari hyppysellistä	salviaa
ripaus vastajauhettua	mustapippuria
1 tl	persiljaa hienoksi silputtuna
(hieman	suolaa)
<ol style="list-style-type: none"> 1. Sulata margariini teflonpannussa kohtalaisella lämmöllä. Lisää sipulit ja paista kullavärisiksi tiuhaan sekoitellen (5 - 7 minuuttia). 2. Sekoita kanaliemi, maitoa ja jauhot. Kaada suurus sipulien sekaan. Mausta ainekset meiramilla, rosmariinilla, salviolla ja mustapippurilla. Sekoita aineksia viitisen minuuttia, kunnes kastike on saostunut. Vähennä lämpöä, laita kansi päälle ja anna kastikkeen kiehua hiljaksiin 15 minuuttia, kunnes sipulit ovat kypsiä. Sekoittele silloin tällöin. Mausta varovasti suolalla. Ripottele valmiin ruoan pinnalle hienoksi silputtua 	

persiljaa.

Yhdessä annoksessa:	
kaloreita	90
rasvaa yhdessä	2 g
tydyttyneitä rasvahappoja	0 g
kolesterolia	1 mg
proteiineja	4 g
hiilihydraatteja	14 mg
natriumia	47 mg
kuituja	2 g
sokeria	0 kcal