

Tillinmakuiset taitepavut

Valmistelut: 10 minuuttia

Kypsyminen: 10 minuuttia

4 annosta

$\frac{1}{2}$ kg	Taitepajuja rihmottuna (poista kannat)
1 $\frac{1}{2}$ tl	kasvimargariinia
2 tl	Sitruunamehua
Vastajauhettua	Mustapippuria
2 rkl	Tuoretta tilliä silputtuna tai $\frac{1}{2}$ tl kuivattua tilliä

1. Kaada pavut vähään, kiehuvaan veteen ja keitä pehmeiksi (6- 7 minuuttia). Älä lisää keitinvedeen suolaa. Valuta pavut ja huuhtele ne juoksevassa vedessä kypsymisen pysäyttämiseksi. Valuta pavut uudestaan.
2. Sulata margariini teflonpannussa kohtalaisella lämmöllä. Kaada pavut pannuun ja sekoita 2-3 minuuttia, jotta ne kuumenevat läpikotaisin. Mausta pavut sitruunamehulla, mustapippurilla ja tillisilpulla ja tarvittaessa ripauksella suolaa.

Yhdessä annoksessa	
Kaloreita	42
Rasvaa yhteensä	2 g
Tyydyttyneitä rasvahappoja	0
kolesterolia	0
proteiineja	3 g
hiilihydraatteja	3 g
Natriumia	5 mg
Kuituja	4 g
Sokeria lisätty	0

