

Yrteillä maustetut härkäpavut

Valmistelut: 10 minuuttia Kypsyminen: 15 minuuttia 4 annosta	
1 rkl	kasvimargariinia
400 g	Riivittyjä tai pakastettuja härkäpapuja
1 rkl	persiljasilppua
$\frac{1}{2}$ tl	meiramia
Vastajauhettua	Mustapippuria
2 rkl	Kuivaa valkoviiniä tai vähäsuolaista kanalienta
<ol style="list-style-type: none">1. Sulata margariini kohtalaisella lämmöllä kasarissa.2. Lisää riivityt pavut, persilja, meirami, mustapippuri ja viini tai kanaliemi.3. Hauduta papuja kannen alla noin 15 minuuttia, kunnes ne ovat kypsiä.4. Mausta tarvittaessa suolalla.	

Yhdessä annoksessa

Kaloreita	75
Rasvaa yhteensä	3 g
Tyydyttyneitä rasvahappoja	1 g
kolesterolia	0 mg
proteiineja	4 g
hiilihydraatteja	8 g
Natriumia	15 mg
Kuituja	5 g
Sokeria lisätty	0