

# Yrttikatkaravut

Yrttikatkaravut voi valmistaa hyvissä ajoin etukäteen. Kylminä ne sopivat hyvin alkupaloiksi, kuumina riisin kera pääruoaksi.

<b>Valmistelut: 10 minuuttia + 4 tuntia jääkaapissa</b> <b>Kypsyminen: 10 minuuttia</b> <b>4 annosta tai 6-8 alkupalaa</b>	
2 rkl	öljyä
450 g	kuorittuja jättikatkarapuja
2	vihersipulia ( myös vihreät lehdet)
2	ohutta viipaletta tuoretta inkivääriä tai 2 ripausta inkiväärijauhetta
1 $\frac{1}{2}$ dl	vähäsuolaista kasvislientä
3 rkl	maustamatonta tomaattikastiketta
2 rkl	omenaviinietikka
2 rkl	kuivaa sherryä tai kuivaa valkoviiniä
1 tl	sokeria
ripaus	cayennenpippuria
4-8	salaatinlehteä
1. Kuumenna 1 rkl öljyä paksupohjaisessa pannussa. Kypsennä	

katkarapuja 2 minuuttia ja siirrä ne lautaselle.

2. Pane pannuun 1 rkl öljyä, vihersipulien valkoiset osat silputtuina sekä inkivääri ja paista nopeasti ( $\frac{1}{2}$  minuuttia). Lisää vihannesten joukkoon kasvisliemi, tomaattikastike, etikka, sherry, sokeri ja cayennenpippuri. Sekoittele ja anna kiehua hiljaa, kunnes kastike sakenee (3 minuuttia).
3. Lisää katkaravut pannuun ja keitä niitä kastikkeessa 3 minuuttia. Kaada kastike ja katkaravut kulhoon ja anna jäähtyä. Pane sitten jääkaappiin vähintään 4 tunniksi.
4. Pane salaatinlehtiä lautasten pohjalle ja yrtti katkarapuja salaatinlehtien päälle. Silppua vihersipulin vihreät lehdet ja korista annokset. Yrttikatkarapujen kanssa voit tarjota paprikasalaattia.

#### Yhdessä annoksessa:

Kaloreita	164
Rasvaa yhteensä	8 g
Tyydyttyneitä rasvahappoja	1 g
Kolesterolia	173 mg
Proteiineja	16 g
Hiilihydraatteja	7 g
Natriumia	171 mg
Kuituja	1 g
Sokeria lisätty	0 kcal

