

# Peruna-porkkanasose

Valmistelut: 20 minuuttia Kypsyminen: 30 minuuttia 4 annosta	
1 tl	Kylmäpuristettua oliiviöljyä
1 pieni	Sipuli ohueksi suikaloituna
2	Valkosipulin kynttä murskattuna
1	laakerinlehti
$\frac{1}{2}$ kg	Porkkanoita ohueksi viipaloituna
2 keskikokoista	Perunaa viipaloituna
$2 \frac{1}{2}$ dl	Kanaliientä
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kuumenna oliiviöljy kasarissa. Lisää sipuli, valkosipuli ja laakerinlehti. Ruskista miedolla lämmöllä sipulia 1 minuutti. Lisää seuraavaksi porkkanat ja hauduta niitä kannen alla 8-10 minuuttia.</li> <li>2. Kaada sekaan perunat ja kanaliemi. Jatka kypsentämistä kannen alla noin 20 minuuttia, kunnes perunat ovat kypsiä. Poista laakerinlehti.</li> <li>3. Soseuta perunat tehosekoittimessa tai survo ne perunasurvimella. Jos sose on liian löysää, anna sen saostua muutama minuutti pannulla.</li> </ol>	

## Peruna-porkkanasose

Yhdessä annoksessa	
Kaloreita	138
Rasvaa yhteensä	2 g
Tyydyttyneitä rasvahappoja	0 g
kolesterolia	0
proteiineja	4 g
hiilihydraatteja	26 g
Natriumia	151 mg
Kuituja	5 g
Sokeria lisätty	0

## Peruna-porkkanasose

