

# Nuotioperunat paprikasalsalla

kokonaisaika **60 min** 10 min esivalmistelut 50 min valmistus

Ravintosisältö (per annos):  
**1.420 kJ / 340 kcal**

Rasva: **14 g** Proteiini: **9 g**  
Hiilihydraatit: **42 g**

## AINEKSET

2 annosta

|              |                                                         |
|--------------|---------------------------------------------------------|
| <b>400 g</b> | perunoita                                               |
| <b>30 ml</b> | rypsiöljyä                                              |
| <b>2</b>     | punaista paprikaa                                       |
| <b>2</b>     | valkosipulinkynttä silputtuna                           |
| <b>20 ml</b> | <u>Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike</u> |
| <b>10 ml</b> | sitruunamehua                                           |
| <b>120 g</b> | keitettyjä kikherneitä                                  |
|              | Muutama korianterin tai persiljan lehti (kokonaisina)   |

## VALMISTUS

### Vaihe 1

**400 g** perunoita - **30 ml** rypsiöljyä  
Valuta perunoille rypsiöljyä, kääri folioon ja työnnä hiillockseen. Anna kypsyä n. 40 minuuttia.

### Vaihe 2

**2** punaista paprikaa  
Paahda paprikoita nuotiolla. Laita ne sitten kulhoon, peitä tiiviisti ja anna tekeytyä 10 minuuttia. Irrota paprikoista kuoret.

### Vaihe 3

**2** valkosipulinkynttä silputtuna - **20 ml** Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike - **10 ml** sitruunamehua - **120 g** keitettyjä kikherneitä - Muutama korianterin tai persiljan lehti (kokonaisina)  
Kuutioi paprikat ja sekoita joukkoon silputtu valkosipuli, Kikkoman soijakastike ja sitruunamehu. Lisää kikherneet ja muussaa kevyesti haarukalla. Halkaise kypsät perunat, muussaa sisustaa kevyesti ja täytä salsalla. Koristele korianterin tai persiljan lehdillä.