

Bataatti-hernekeitto

kokonaisaika **22 min** 10 min esivalmistelut 12 min valmistus

Ravintosisältö (per annos):

1.628 kJ / 389 kcal

Rasva: **12 g** Proteiini: **14 g**

Hiilihydraatit: **62 g**

AINEKSET

2 annosta

300 g	bataattia
300 g	ruusukaalia ryöpättynä
50 g	punasipulia
2 rkl	oliiviöljyä
2	valkosipulinkynttä
	silputtuna
800 ml	kasvislientä
2 rkl	<u>Kikkoman luonnollisesti valmistettu vähemmän suolaa sisältävä soijakastike</u>
50 g	pakasteherneitä
100 g	keitettyä kvinoaa
0,5 rkl	silputtua persiljaa

VALMISTUS

Vaihe 1

300 g bataattia - **300 g** ruusukaalia ryöpättynä - **50 g** punasipulia - **2 rkl** oliiviöljyä - **2** valkosipulinkynttä silputtuna - **800 ml** kasvislientä - **2 rkl** Kikkoman luonnollisesti valmistettu vähemmän suolaa sisältävä soijakastike - **50 g** pakasteherneitä
Kuori ja kuutioi bataatit. Halkaise ruusukaalit ja silppua sipuli. Kuullota kasviksia kuumassa oliiviöljyssä. Lisää valkosipuli, kasvisliemi sekä Kikkoman vähäsuolainen soijakastike. Anna kiehua matalalla lämmöllä 8 minuuttia, lisää sitten herneet ja jatka keittämistä vielä 4 minuuttia.

Vaihe 2

100 g keitettyä kvinoaa - **0,5 rkl** silputtua persiljaa
Lusikoi kvinoaa eväsrasioihin, kaada päälle keittoa ja koristele silputulla persiljalla.