

Porkkana-juuriselleriletut

kokonaisaika **25 min** 10 min esivalmistelut 15 min valmistus

Ravintosisältö (per annos):
1846 kJ / 441 kcal

Rasva: **16 g** Proteiini: **20 g**
Hiilihydraatit: **46 g**

AINEKSET

2 annosta

150 g	porkkanaa
100 g	juuriselleriä
1	sipuli
1 nippu	ruohosipulia
0,5 nippu	persiljaa
4	mintun lehteä
100 g	täysjyvävehnäjauhoa
0,5 tl	leivinjauhetta
2	munaa
100 ml	maitoa
2 rkl	Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike
1 hyppysellinen	pippuria
Lisäksi:	
2 rkl	rypsiöljyä paistamiseen
2 rkl	Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike persiljaa koristeluun

VALMISTUS

Vaihe 1

150 g porkkanaa - **100 g** juuriselleriä - **1** sipuli - **1 nippu** ruohosipulia - **0,5 nippu** persiljaa - **4** mintun lehteä

Raasta porkkana ja juuriselleri. Silppua sipuli, ruohosipuli, persilja ja minttu ja sekoita ne juuresraasteeseen.

Vaihe 2

100 g täysjyvävehnäjauhoa - **0,5 tl** leivinjauhetta - **2** munaa - **100 ml** maitoa - **1 rkl** Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike - **1 hyppysellinen** pippuria

Siivilöi jauhot ja sekoita niihin leivinjauhe. Vispaa sekaisin munat, maito ja Kikkomanin soijakastike. Yhdistä kuivat ja märät ainekset kulhossa ja lisää taikinan sekaan kasvikset ja yrtit. Mausta pippurilla ja sekoita hyvin.

Vaihe 3

2 rkl rypsiöljyä paistamiseen - **2 rkl** Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike - persiljaa koristeluun

Kuumenna pieni määrä öljyä pannulla ja laske sitten lämpötilaa. Lusikoi pannulle taikinaa pienten lettujen muotoon ja paista kummaltakin puolelta. Tarjoile lämpiminä persiljan ja Kikkomanin soijakastikkeen kera.