Monipuolinen keittoateria

Mandariini tai muu hedelmä

Pinaattikeitto kananmunalla

Rasvatonta maitoa tai kasvijuomaa, kuten soija- tai kaurajuomaa

Runsaskuituinen, vähäsuolainen leipä kasvirasvalevitteellä

HELPOSTI JA EDULLISESTI

PAREMPI VALINTA • BÄTTRE VAL •

Suosi Sydänmerkki-tuotteita. Valitse Sydänmerkki-keitto tai valmista itse.

SYDÄNLIITTO

Pinaattikeitto

4 annosta

1 l kevytmaitoa
4 rkl vehnäjauhoja
150 g pinaattia (pakaste)
0,5 tl suolaa
ripaus musta- tai valkopippuria

Lisäksi

4 kananmunaa

Valmistusaika

15–20 min

Tee näin

1. Sekoita maito ja vehnäjauhot kattilassa. Keitä miedolla lämmöllä, koko ajan pohjaa myöten sekoittaen, kunnes seos sakenee (noin 7–8 minuuttia).
2. Lisää pinaatti ja mausteet. Keitä vielä koko ajan sekoittaen muutama minuutti.
3. Tarjoa keitto keitetyn kananmunan kanssa.

Kananmunat

1. Laita kananmunat kattilaan kylmään veteen. Keitä munia noin 8 minuuttia kiehumishetkestä.
2. Kaada kuuma vesi pois ja laita tilalle kylmää vettä, jotta kuori irtoaa helpommin.
3. Kuori ja viipaloi tai puolita kananmunat.

VINKIT!

Voit valmistaa pinaattikeiton sillä aikaa, kun keität kananmunia.

Kypsennät kananmunan nopeasti myös mikrossa:

1. Riko kananmuna öljyllä voideltuun mukiin tai pieneen kulhoon.
2. Kypsennä mikrossa ensin täydellä teholla 30 s. Lisää kypsennysaikaa tarpeen mukaan.

HINTA-ARVIO/ANNOS

3,5–4,5 € (valmisruoka)
1,3–1,5 € (itse tehty)

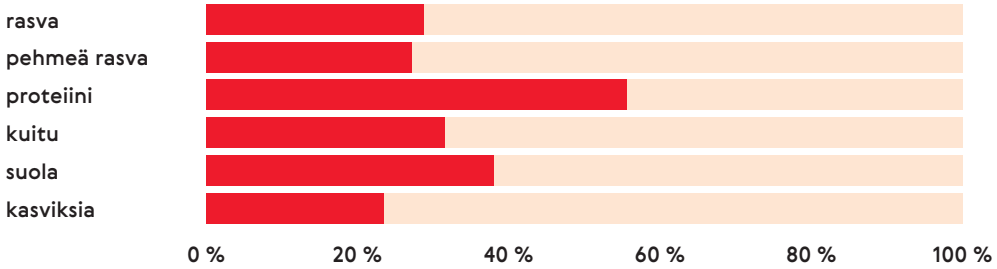
MUOKKAA

Gluteeniton: Vaihda vehnäjauhot maissitärkkelykseen.

Maidoton: Käytä maidon sijaan soija- tai kaurajuomaa.

Vegaaninen: Proteiinia saat kananmunan sijaan pähkinöistä ja hummuksesta.

ATERIA SISÄLTÄÄ*



*osuus päivittäisestä saannista (2000 kcal)

PAREMPI VALINTA · BÄTTRE VAL

Sydänmerkki-tuotteita ja -reseptejä osoitteessa: SYDANMERKKI.FI

SYDÄNLIITTO