



Kevyttä kasvisruokailijalle (kahdelle)

Herkulliset ruokaohjeet osoitteesta www.rasilaisenhapankaali.fi

Ainekset

100 g	palsternakkaa karkeana raasteena
140 g	porkkanaa karkeana raasteena
200 g	valkosipulihapankaalia (huuhdottu jos haluat miedontaa makua)
1 rkl	öljyä tai voita
1 dl	vettä
½	kasvisliemikuutio (ei-kasvisruokailijat voivat korvata kasvisliemen kanaliemellä halutessaan)
	mustaa pippuria
1tl	currya
	riipaus sokeria

Ruokaohje

- 1 Kuullota voissa, johon olet lisännyt curryn, palsternakan ja porkkanaraasteen.
- 2 Lisää hapankaali ja veteen sulatettu kanaliemi. Hauduta hetki, jotta kasvikset kypsyvät. Rouhi mustapippuria ja tarkista maku, lisää suolaa tarvittaessa.
- 3 Ohjetta voi myös käyttää lisäkeruokana esim. kalalle ja miedoille liharuuille, jolloin riittoisuus neljä- viisi henkilöä.

