

LEHTIKAALI





LEHTIKAALI- BATAATTIKEITTO

Neljälle

1 prk kypsää kikherneitä

2 rkl öljyä

½ tl valkosipulijauhetta

½ tl chilijauhetta

½ tl paprikajauhetta

400 g bataattia

1 (n.150g) porkkana

1 varsisellerinvarsi

1 sipuli

3 valkosipulinkynttä

1 dl valkoviiniä

1 L kasvislientä

100 g ohraa

100 g lehtikaalia

lehtipersiljaa

--->

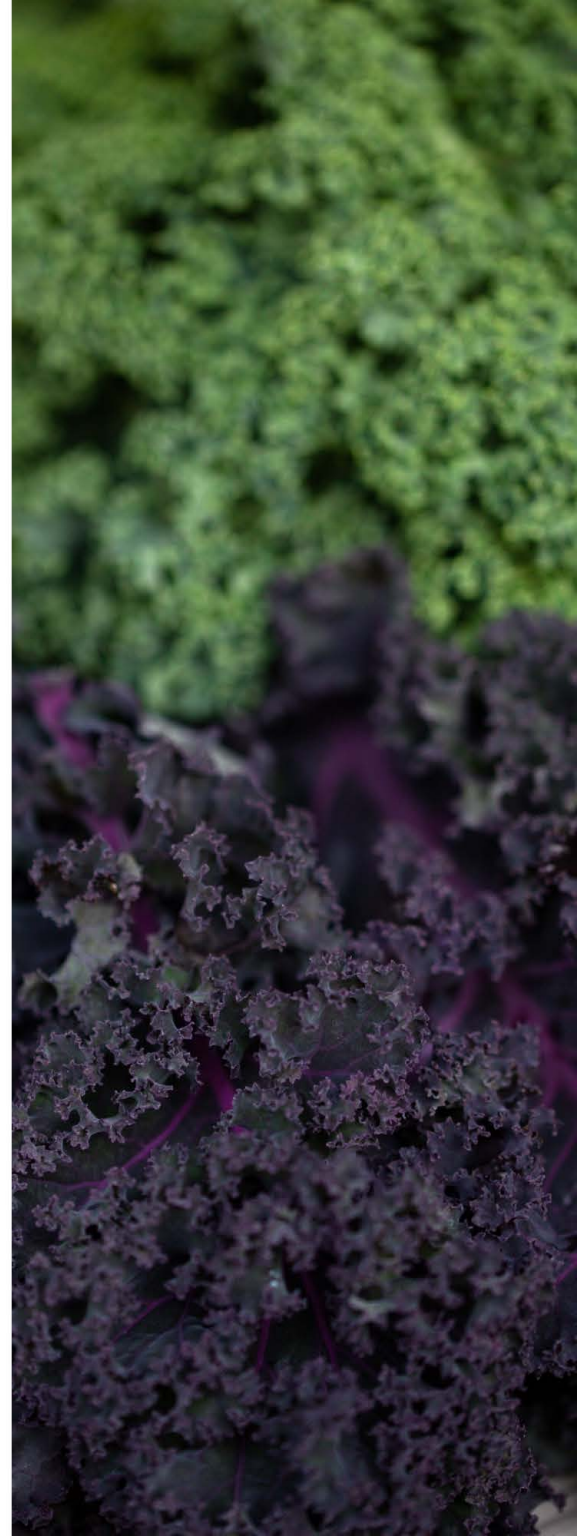
Ohje:

Valuta ja huuhtelee kikherneet. Seoita kulhossa öljy ja kikherneihen mausteet. Pyörittele kikherneet öljy- mausteseoksessa. Paahda 225-asteisessa uunissa n. 15 minuuttia, kunnes ovat rapeita ja saavat väriä.

Kuori ja leikkaa bataatti kuutioiksi. Pyörittele pienessä määrässä öljyä ja mausta suolalla ja pippurilla. Aseta leivinpaperin päälle ja paahda 225-asteisessa uunissa n. 15 minuuttia, kunnes ne pehmenevät ja saavat hieman väriä.

Revi lehtikaalista ruoti irti. Leikkaa sopiviksi suupalloiksi.

Hienonna sipulit. Leikkaa porkkanat ja varsiselleri pieniksi kuutioiksi. Kuullota öljyssä. Lisää valkoviini ja keitä, kunnes suurin osa nesteestä on haihtunut. Lisää ohra ja kasvisliemi ja keitä n. 10 minuuttia. Lisää lehtikaali ja anna kiehua hiljalleen vielä n. 5 minuuttia. Annostele keitto lautaselle. Lisää päälle paahdettua bataattia ja -kikherneitä. Viimeistele hienonnetulla persiljalla.



Erika Helme & Lotta Seppä



Reseptejä satokauden kasviksista

Perho Creen City Farm