



PORKKANA- JA INKIVÄÄRIKEITTO

AINESOSAT

- 130 g bataattia kuorittuna ja karkeaksi silputtuna
- 120 g kurpitsaa kuorittuna ja karkeaksi silputtuna
- 6 porkkanaa kuorittuna ja karkeaksi silputtuna
- Oliiviöljyä
- 1 sipuli kuorittuna ja karkeaksi silputtuna
- 2 valkosipulinkynttä murskattuna
- 20 g tuoretta kurkumaa raastettuna
- 30 g inkivääriä kuorittuna ja hienoksi raastettuna
- 1 sitruunan mehu
- 550 ml vettä
- Suolaa ja pippuria
- Valinnainen: 1 rkl Nutriway Fibre Powder -jauhetta

VALMISTUS

1. Esilämmitä uuni 200 °C:seen.
2. Lisää bataatti, kurpitsa ja porkkanat sekoituskulhoon ja mausta suolalla ja pippurilla ja ripauksella oliiviöljyä. Sekoita hyvin, kunnes kaikki vihannekset ovat oliiviöljyn ja mausteiden peitossa. Laita ne sitten uunipellille ja paahda uunissa noin 20 minuuttia tai kunnes ne ovat kypsiä. Ota pois uunista ja laita sivuun.
3. Kuumenna sillä välin oliiviöljyä kasarissa keskilämmöllä. Kun se on kuumaa, lisää sipuli ja valkosipuli ja kypsennä noin 5 minuuttia tai kunnes ne ovat pehmeitä.
4. Kun ne ovat pehmeitä, lisää tuore kurkuma inkivääri ja paahdetut vihannekset. Sekoita hyvin ja kypsennä vielä 5 minuuttia.
5. Lisää vesi ja sitruunamenu ja anna hautua vielä 20–25 minuuttia. Sekoita välillä.
6. Kun kaikki on pehmeää, lisää valinnainen Nutriway Fibre Powder ja jaa sitten annoksiin. Anna niiden jäähtyä ja laita sitten jääkaappiin.
7. Ota kukin annos pois jääkaapista sitten, kun olet valmiina syömään sen, ja kun se on vielä viileää, sekoita kaikki tasaiseksi sauvasekoittimella.
8. Lämmitä keitto liedellä tai mikroaaltouunissa ja tarjoile kulhoissa.