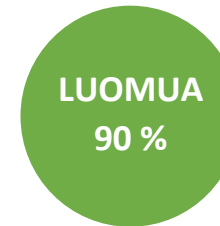


PAAHDETTUA PARSAKAALI JA PIKKELÖITYÄ PURJOA

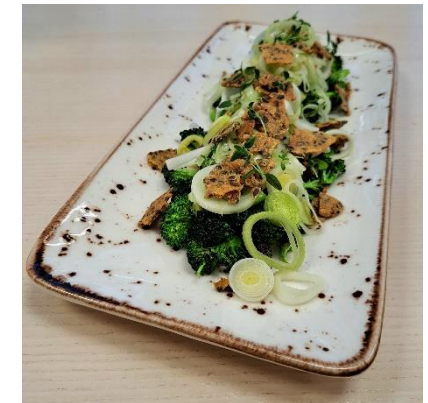
13 annosta | à 60 g | saanto 0,7 kg

Käyttöpaino	Ruoka-aine
400 g	luomu parsakaalin nuppuja
300 g	luomu purjon valkoista osaa viipaloituna
100 g	hamppu- tai siemennäkkäriä murustettuna 1-2-3 etikkaliemi
1 osa	luomu väkiviinaetikkaa
2 osaa	luomu sokeria
3 osaa	vettä
	suolaa
	luomu liquid valkosipulia
	luomu rypsiöljyä



Ravintosisältö 100 g

Energia	111 kcal	
Rasva	2,87 g	23 %
josta tyydyttyneitä	0,18 g	6 %
Hiilihydraatti	16,56 g	60 %
josta sokereita	12,06 g	73 %
Proteiini	2,53 g	9 %
Ravintokuitu	3,28 g	
Suola	0,09 g	



1. Valmista etikkaliemi kiehauttamalla kattilassa 1 osa väkiviinaetikkaa, kaksi osaa sokeria ja kolme osaa vettä. Kaada kuumana purjoviipaleiden päälle ja anna jäähtyä kylmäksi.
2. Valmista parsakaalit kuumentamalla paistinpannu. Lisää pannulle tilkka öljyä ja laita parsakaalit paahtumaan. Mausta parsakaalit paahtamisen loppuvaiheessa suolalla ja Liquid Valkosipulilla. Ota pannulta pois ja anna jäähtyä.
3. Voit valmistaa parsakaalit myös 200 C asteisessa uunissa. Pyörittele silloin parsakaalinnuppuihin rypsiöljyä, suolaa ja Liquid Valkosipulia ennen kuumentamista.
4. Tarjoilua varten valuta purjot pois etikkaliemestä. Kasaa parsakaalit ja purjot alle, murustele päälle hamppusnäksiä tai siemennäkkäriä.

Kommentit:

- erittäin hyvä!
- rapsakka parsakaali ja etikan pehmentämä purjo sopii hyvin yhteen maun ja rakenteen puolesta

Resepti, vakiointi ja testaus: Lasse Lindström, tuotekehittäjä, Helsingin Mylly

