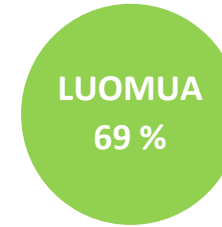


PIKANTTI LINSSHAUDUKE

10 annosta | à 135 g | saanto 1,2 kg

Käyttöpaino	Ruoka-aine
250 g	luomu vihreä linssi, keitetty
150 g	sipulikuutio
150 g	paprikakuutio
15 g	inkivääritahna
5 g	luomu chilihiutale
150 g	vesi
50 g	luomu oliiviöljy
50 g	balsamico
25 g	luomu soijakastike
3 g	jauhettu kumina
500 g	luomu ketsuppi

1. Kuullota sipuli, paprika ja inkivääritahna oliiviöljyssä.
2. Lisää chilihiutaleet ja kumina. Sekoita.
3. Lisää balsamico, soija ja vesi. Kiehauta.
4. Lisää lopuksi ketsuppi ja linsit. Anna kiehua muutama minuutti.
5. Tarkista maku ja rakenne.



Kommentit

- tarjoile lämpimänä tai kylmänä lisäkkeenä

Resepti, vakiointi ja testaus: Midsona



PIKANTTI LINSSIHAUDUKE

10 annosta | à 135 g | saanto 1,2 kg

LUOMUTON

Raaka-aineet	Paino	Hinta	Luomua
vihreä linssi, keitetty	250 g	5,96	
sipulikuutio	150 g	4,11	
paprikakuutio	150 g	9,37	
inkivääritahna	15 g	20,42	
chilihiutale	5 g	67,45	X
vesi	150 g	0,00	
oliiviöljy	50 g	11,79	
balsamico	50 g	8,19	
soijakastike	25 g	8,76	
jauhettu kumina	3 g	11,45	
ketsuppi	500 g	4,14	

Ravintosisältö 100 g

Energia	96 kcal	
Rasva	4,09 g	38,55 %
josta tyydyttyneitä	0,59 g	14,47 %
Hiilihydraatti	11,67 g	48,84 %
Sokerit	9,26 g	9,24 %
Proteiini	1,69 g	7,09 %
Ravintokuitu	1,81 g	
Suola	0,002 g	

ANNOKSEN
HINTA
0,75 €

LUOMU-
PROSENTTI
0 %

LUOMU

Raaka-aineet	Paino	Hinta	Luomua
vihreä linssi, keitetty	250 g	9,99	X
sipulikuutio	150 g	4,11	
paprikakuutio	150 g	9,37	
inkivääritahna	15 g	20,42	
chilihiutale	5 g	67,45	X
vesi	150 g	0,00	
oliiviöljy	50 g	15,38	X
balsamico	50 g	8,19	
soijakastike	25 g	18,27	
jauhettu kumina	3 g	11,45	
ketsuppi	500 g	6,78	X

Ravintosisältö 100 g

Energia	95 kcal	
Rasva	3,98 g	37,69 %
josta tyydyttyneitä	0,60 g	15,07 %
Hiilihydraatti	10,91 g	45,89 %
Sokerit	7,07 g	7,06 %
Proteiini	2,42 g	10,17 %
Ravintokuitu	2,18 g	
Suola	0,002 g	

ANNOKSEN
HINTA
1,02 €

LUOMU-
PROSENTTI
69 %

Resepti, vakiointi ja testaus: Midsona

