



Jauhelihakeitto on varmasti kaikille tuttu, perinteinen ja maistuva ruoka. Tässä helppo, nopea ja yksinkertainen resepti jauhelihakeiton valmistamiseen.

- **Ainekset / n.4-5 annosta**
 - Naudanjauheliha 400g
 - Peruna 6kpl
 - Lanttu 1kpl
 - Porkkana 6kpl
 - Sipuli 1kpl
 - Valkosipulinkynsi 2 kpl
 - Oliiviöljy 1 rkl
 - Persiljaa kourallinen keiton päälle
 - Mustapippuria & suolaa maun mukaan
- Maidoton
 - Gluteeniton

Valmistus

- Ruskista jauheliha paistinpannulla tilkassa oliiviöljyä ja mausta sitä samalla hieman.
- Laita vesi kiehumaan suureen kattilaan. Voit lisätä / vähentää vettä tarvittaessa.
- Lisää kattilaan Fond "du Chef" kasvis, - tai lihaliemikuutio.
- Kuori perunat, porkkanat ja lanttu ja lisää ne kattilaan kiehuvan veden joukkoon.
- Kuori ja pilko sipuli ja valkosipulinkynnet
- Kokeile haarukalla, kun perunat, porkkanat ja lanttu alkavat olemaan vähän pehmenneitä.
- Lisää kattilaan sipuli, valkosipuli ja ruskistettu jauheliha.
- Anna keiton muhia rauhassa vielä muutama minuutti. Voit samalla maustaa sitä haluamallasi mausteilla, kuten musta/valkopippurilla, suolalla ja vaikka ripauksella chiliä, jos haluat keittoon vähän luonnetta.
- Voit koristella keiton vielä hyppysellisellä persiljää.
- Syö ja nauti!

Ravintosisältö / koko keitto 5 annosta

kcal: 1285

hiilihydraatti: 107g

rasva: 44g

proteiini: 99g

kuitu: 21g

1 annos n. 400g

kcal: 245

hiilihydraatti: 22g

rasva: 9g

proteiini: 20g

kuitu: 4,5 g