

Paputto G

4-5 annosta

- 1 (100 g) sipuli
- 2 (200 g) porkkanaa
- 1 (400 g) kesäkurpitsa
- 1 paprika
- 2 valkosipulin kynttä
- 2 rkl rypsiöljyä
- 2 tl yrttimaustetta
- mustapippuria myllystä
- 4 dl härkäpapurouhetta (esim. Vihreä Härkä)
- n. 6 dl kiehuvaa vettä
- 1 - 2 kasvisliemikuutiota

Tarjoiluun: juustoraastetta, esimerkiksi Mustaleima Emmentalia



1. Valmista ruoka reilussa paistokasarissa tai siirrä raaka-aineet paistinpannulta kuullottamisen jälkeen kattilaan.
2. Pilko kasvikset ja kuullota niitä öljyssä pannulla hetken aikaa.
3. Lisää härkäpapurouhe ja jatka kuullottamista noin 5 minuuttia. Mausta. Murenna sekaan yksi kasvisliemikuutio.
4. Lisää aluksi 2 dl vettä. Sekoita ja jatka veden lisäämistä yksi desilitra kerrallaan, kun aiemmin lisätty neste ovat imeytyneet. Jatka kypsentämistä vähintään 20 minuuttia kunnes härkäpapurouhe on kypsää. Tarkista maku ja murenna tarvittaessa sekaan toinen kasvisliemikuutio.
5. Anna hautua kannen alla 5 minuuttia, niin ettei levy ole enää päällä.
6. Tarjoa paputton kanssa juustoraastetta ja maukasta salaattia.

VINKKI Voit halutessasi voit lisätä 150 g kylmäsavulohta suikaloituna kypsennyksen loppuvaiheessa.

Huom!

Härkäpapurouhe ja härkäpapurouheseos ovat eri asioita. Tässä reseptissä käytetään vaaleaa ja karkeaa, kuivatusta härkäpavusta tehtyä mantelirouheen omaista härkäpapurouhetta, jota täytyy kypsentää 20 minuuttia.

Tumma härkäpapurouheseos (esim. Verso Food) sisältää härkäpavun lisäksi myös muita raaka-aineita. Se on jalostusvaiheessa käsitelty niin, että sitä voi nauttia myös kypsentämättömänä, esimerkiksi smoothien seassa. Rakenteeltaan

FutureCrops – Uusia kasvilajeja tuotantoon, tietoa ja elämyksiä kysynnän ja liiketoiminnan tueksi. www.luke.fi/futurecrops

tuote on hieman muromainen.

