



Palvelukeskus
Helsinki

Kikherne- kookoskeitto



”Maistuu ihan samalle
kun siellä matkalla,
missä oltiin viime
vuonna.”

Siiri 13 v.

Tarvitset näitä

- 2 rkl rypsiöljyä
- 1 pieni sipuli
- 1 valkosipulinkynsi
- 1 tl jauhettua inkivääriä
- 0,5 tl kurkumaa
- 1 tl paprikajauhetta
- 0,5 L vettä
- puolikas kasvisliemikuutio
- 4-5 perunaa
- 2 pientä porkkanaa
- 1 prk (400 g) kookosmaitoa
- 1 prk (300 g) säilykekikherneitä
- 1 punainen paprika
- 1 rkl sitruunamehua
- 1 rkl sokeria
- 1 tl suolaa

4 - 6 annosta

Tee näin

Pese ja esikäsittele kasvikset. Kuutio perunat, suikaloi porkkanat ja paprikat. Silppua sipuli ja murskaa valkosipulinkynsi. Freesaa kattilassa öljyssä sipulit ja valkosipuli. Lisää mausteet ja freesaa hetki.

Lisää vesi, kasvisliemijauhe, porkkanat ja perunat. Keitä lähes kypsäksi. Lisää kookosmaito, valutetut ja huuhdellut säilykekikherneet sekä suikaloidut paprikat.

Kuumenna ja kypsennä hetki.
Lisää sitruunamehu, sokeri ja suola.

Halusimme helpottaa kotikokkien arkea ja poimia tähän reseptisarjaan valikoiman helsinkiläisten koulujen ruokalistalta löytyviä koululounaita sekä muutaman uutuuden tuotekehitykseltämme. Muokkasimme reseptit kotikeittiön sopivaksi - meidän alkuperäisissä kun määrät on laskettu 45 000 ruokailijaa kohden. Tervetuloa kokkailemaan kouluruokaa kotona!

Terveisin
Palvelukeskus Helsingin väki