

# Helppo kasvisruoka



Yhden kattilan pasta-ateria  
noin 4 annosta

- 1 tlk kikherneitä
- 1 sipuli
- 4 valkosipulinkynttä
- 0,5 dl silputtuja aurinkokuivattuja tomaatteja
- 1 dl tummia kalamataoliiveja
- 200 g spagettia tai muuta pastaa
- 500 g tomaattimurskaa
- n. 5 dl vettä
- 2 (vähäsuolaista) kasvisliemikuutiota
- 2 tl oreganoa
- chiliä maun mukaan
- mustapippuria myllystä
- tuoretta basilikaa ja pähkinäparmesaania tarjoiluun

1. Huuhtelee ja valuta kikherneet ja silppua sipuli ja valkosipulinkyntset.
2. Laita kaikki aineet kattilaan ja keitä kannen alla välillä sekoitellen, kunnes pasta on kypsää ja neste on imeytynyt (noin 10-15 minuuttia). Lisää vettä tarvittaessa.
3. Tarjoa pasta tuoreen basilikan ja pähkinäparmesaanin kera.

Yhtä annosta kohti:

Kasvispata/ -keitto:  
Energiaa 320 kcal  
Proteiinia 13 g  
Kuitua 9 g  
Suolaa 1,8 g

Lisäksi

- 1 palaa näkkileipää + levite
- pieni hedelmä

Yht. energiaa n. 460 kcal, proteiinia n. 15 g, suolaa n. 2,0 g

TAI

- rasvaton maustamaton jogurtti 1,5 dl + marjoja  
Yht. energiaa 400 kcal, proteiinia 18 g, suolaa 2,0 g

Fyysistä työtä tekevien ja miesten lounaan energiansaanti saa olla suurempi. Silloin voi padan/keiton lisäksi syödä 2-3 palaa leipää sekä lisäksi jukurttia + marjoja. Suolan määrä ateriasa on suurehko. Suolan määrää voi vähentää valitsemalla vähäsuolaisen kasvisliemen sekä pienentämällä oliivin määrää.