

9.11.2014

MF165Multin taikakeitto

(kehitetty edelleen Juha Väätäisen yli 10v vanhasta ohjeesta)

- 1 keskikokoinen kaali tai isosta puolikas
- 6 isoa sipulia
- 1-2 vihreä paprika
- 1 punainen paprika
- 4 porkkanaa
- 5 varsisellerin vartta
- 1 purjosipuli
- 2 chillipaprikka (väkevyys 9, ei kuitenkaan Habanero-chilliä 10)
- 2 tölkkiä/pahvipakkausta murskattuja tomaatteja
- 1 pussi sipulikeittoa
- n. 3 l vettä (kasvikset peittyy)

Varaa 6 l painekattila. Hienonna kasvikset ja keitä 45min täydellä paineella (kaksi rengasta näkyvissä Lidlistä ostetussa kattilassa) hiljalleen, liesiasetus 2-3 (max 6). Päästä sitten painetta pois ja kylmää vettä kannen päälle, paine loppuu näin nopeammin.

Lisää murskatut tomaatit ja sipulikeitto, keitä hiljaa ja hämmennä samalla 10 min. Varo, nyt palaa keitos helposti pohjaan ja sitten on tosi pahaa.

Ei sokeria, ei suolaa, mausta maun mukaan lautaselle: ainakin mustapippurirouhe ja kokonaiset rosepippurit sopii. Myös kohtuullisesti 2% raejuustoa reunaan.

Ilman painekattilaa:

Varaa 6 l kattila ja keitä 2-3h. Lisää vettä tarvittaessa.

Saa syödä niin paljon kun jaksaa ja laihtuu. Säilytä kattila jääkaapissa ja lämmitä erillisessä astiassa aina tarpeen mukaan.