

# PINAATTIKEITTO

(4 annosta)

SYDÄNMERKKI-  
RUOKAOHJE

## Tarvitset

4 ruokalusikallista vehnä jauhoja  
2 ruokalusikallista öljyä  
1 litra rasvatonta maitoa  
150 grammaa pinaattia (pakaste)  
1 teelusikallista suolaa  
ripaus mustapippuria

## Lisäksi

1 litra vettä  
4 munaa



## Raaka-aineet



vehnä jauho



öljy



rasvaton maito



pinaatti



suola



mustapippuri



vesi

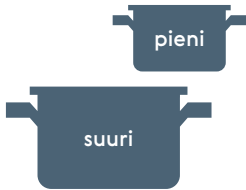


4 munaa

## Työvälineet



litran mitta



2 kattilaa



ruokalusikka (rkl)



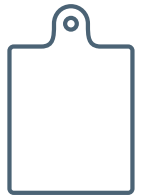
puuhaarukka



teelusikka (tl)



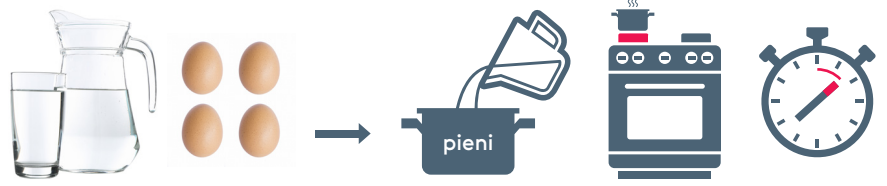
leikkuuveitsi



leikkuulauta

## Tee pinaattikeitto näin

- 1 Laita **1 litra vettä**  
ja **4 munaa** kattilaan.  
Keitä munia **8 minuuttia**.



- 2 Kaada kuuma vesi pois,  
lisää kattilaan **kylmää vettä**.  
Anna jäähtyä.



- 3 Mittaa toiseen kattilaan  
**4 ruokalusikallista**  
**vehnä jauhoja**.



- 4 Mittaa kattilaan  
**2 ruokalusikallista öljyä**.  
Sekoita puuhaarukalla.



- 5 Mittaa kattilaan **1 litra**  
**rasvatonta maitoa**.  
Sekoita puuhaarukalla.



- 6 Kuumenna kattila liedellä. Anna kiehua  
**5 minuuttia** miedolla lämmöllä.  
Sekoita koko ajan pohjaa myöten.  
Lisää kattilaan **150 grammaa pinaattia**.  
Anna kiehua **2 minuuttia**. Sekoita samalla.



- 7 Mittaa kattilaan  
**1 teelusikallinen suolaa**  
ja **ripaus mustapippuria**.



- 8 Kuori ja puolita jäähtyneet  
**munat** leikkuuveitsellä.  
Tarjoa munat keiton kanssa.

