



Kaalijauheliha Gumbo

Aineet: 300 g kaalia
300 g jauhelihaa
100 g porkkanaa
50 g varsi- tai juuriselleriä
50 g okraa
100g sipulia
300g munakoisoa
kaali
1 prk tomaattimurskaa
4 dl vettä
1 rkl vehnä jauhoja
2 tl suolaa
0,5 tl rouhittua mustapippuria
1/4 tl jauhettua valkopippuria
chilipaprika
1 rkl sokeria
1 tl murskattua timjamia
2 tl kirveliä
0,5 dl öljyä
2 valkosipulinkynttä

Valmistus: Ruskista jauheliha ja laita kattilan pohjalle. Lisää öljy ja suuriksi palasiksi pilkottu sipuli ja porkkana. Kuullota kasviksia miedolla lämmöllä ja lisää joukkoon pilkottu kaali, kasvikset ja mausteet. Hauduta kannen alla miedolla lämmöllä n. 20 min ja lisää joukkoon munakoiso n. 3cm kuutioina. Hauduta vielä viisi minuuttia. Tarkista suolan määrä. Tarjoa lisänä tuoreita vehnätortilloja tai leipää. Halutessaan pataan voi lisätä hiukan riisiä tai padasta voi tehdä tiiviimmän ja keittää riisiä lisukkeeksi.