



IMPOLAN



850 g

KASVITILA

Skalade krossade bondbönor

# KUORETON HÄRKÄPAPUROUHE

Runsasproteiininen ja helppokäyttöinen



**Kotimaista kasvisvalkuaista monipuoliseen ruoanlaittoon. Kuori on poistettu, mutta yksittäisiä kuorenpalasia esiintyy. Kuoreton rouhe kypsyy nopeammin ja sisältää vähemmän tanniineja kuin kuorellinen papu.**

**Ainekset/Ingredienser:** Härkäpapu/  
Bondbönor

**Ravintosisältö/Näringsvärde/100g:**  
Energia/Energi 322 kcal/1361 kJ  
Proteiinia/Protein 32 g  
Hiilihydraatteja/Kolhydrat 42 g  
(josta sokereita/varav sockerarter 2 g)  
Rasva/Fett 2 g (josta tyydyttyneitä  
rasvahappoja/mättade fettstyror 0 g)  
Ravintokuitua/Kostfiber 6 g  
Suolapitoisuus/Salt 0,03 g

**Säilytys/Förvaring:** kuivassa, huoneen-  
lämmössä/Torrat och i rumstemperatur

**Pakkaaja/Packare:** Impolan Kasvitila,  
Kämmäkäntie 754, 32730 Sastamala  
[www.impolankasvitila.fi](http://www.impolankasvitila.fi)

**Parasta ennen/Bäst före:**

**Käyttö:** Korvaamaan tai täydentämään jauhe-  
lihaa ja soijaa ruoanlaitossa. Kokeile laatikoissa,  
pihveissä, kastikkeissa yms. ja perinteisissä  
härkäpapuruissa.

**Kypsennys:** Liottaminen yön yli nopeuttaa  
kypsennystä, mutta ei ole välttämätöntä.  
Liottamaton rouhe huuhdellaan ennen keittoa.  
Rouhe kypsennetään keittämällä noin 20-30  
min. Kypsa rouhe on pehmeää ja muussaantuu  
helposti.

**Rikt med protein och lätt att förbruka.**

**Användning:** För att avlösa eller fylla på malet  
kött eller soja i matlagning. Prova på lädor, biff,  
sås och sådana traditionella bondböna mat.

**Koka så här:** Blötning över natten påskyndas  
kokning, men det är inte tvungen att göra det.  
Om du blöttnar inte, skölja krossning före mat-  
lagning. Koka cirka 20-30 minuter. När krossning  
är kokt, det är mjukt och mosets enkelt.



6 430041 350118