

# KEITETTY KIELI

Valmistelut: 10 minuuttia  
Kypsyminen: 2 - 3 tuntia  
10 annosta

1 ( noin 1 $\frac{1}{2}$ kg)	naudan kieli
1 $\frac{1}{2}$ litraa	herkkukurkkujen säilöntä lientä
$\frac{1}{2}$	laakerinlehteä
1	porkkana
1	sipuli
KASTIKE	
4 dl	keitinlientä
2 rkl	maissijauhoja
4 rkl	kylmää vettä
	<b>(herkkukurkku tai pala tuoretta kurkkua)</b>

1. Pyydä kauppiaaltaasi herkkukurkkujen säilöntälientä. Kuumenna liemi kiehuvaaksi, lisää laakerinlehti, kuorittu porkkana ja sipuli.
2. Pese kieli hyvin harjaten ja poista sylkirauhaset ja kalvot. Pane kieli keitinliemeen ja keitä hiljaa poreillen kannen alla kypsäksi. **Kypsymisaika on 2- 3 tuntia**, kokeile kypsyyttä haarukalla.
3. Valuta kypsä kieli ja siivilöi liemi. Nylje kieli juoksevan veden alla tai sitten, kun se on sen verran jäähtynyt, että sitä voi käsitellä.
4. Mittaa pieneen kattilaan **4 dl keitinlientä**. Sekoita

maissijauhot kylmään veteen ja sitten kiehuvaan liemeen. Keitä muutama minuutti ja tarjoa viipaloidun kielen kanssa. Voit lisätä kastikkeeseen kuutioidun herkkukurkun tai palan tuoretta kurkkua. Kielen kanssa maistuvat perunat ja salaatti.

## MUUNNOS

### KIELTÄ JA SIENIMUHENNOS:

Keitä kieli lihaliemessä kuten yllä. Poista nahka ja leikkaa kielen alapuoli suoraksi. Viipaloi kieli ja peitä viipaleet kauden sienistä tehdyllä muhennoksella. Ripottele muhennoksen päälle voimakasta juustoraastetta ja gratinoi kuumassa uunissa, kunnes juusto sulanut.



naudankieli

Yhdessä annoksessa:

Kaloreita	309
Rasvaa yhteensä	21 g
Tyydyttyneitä rasvahappoja	8 g
Kolesterolia	88 mg
Proteiineja	25 g
Hiilihydraatteja	0 g
Natriumia	145 mg
Kuituja	0 g
Sokeria lisätty	20 kcal