

Kalifornialainen kalapata

Kuuluisa kalapata **cioppino** valmistetaan kaloista, simpukoista ja katkaravuista.

Valmistelut: 15 minuuttia Kypsyminen: 55 minuuttia 4 annosta	
1 rkl	kylmäpuristettua oliiviöljyä
1	iso sipuli silputtuna
3	valkosipulin kynttä muserrettuna
1	vihreä paprika suikaloituna
2 rkl	vettä
450 g	tomaattimurskaa
3 dl	kasvislientä
1 dl	kuivaa valkoviiniä
$\frac{1}{2}$ tl	kutakin: oreganoa, timjamia ja meiramia
hieman	kuivattua chilipaprikaa
1	laakerinlehti
8	sinisimpukkaa (kuoret hyvin puhdistettuna)
250 g	turskaa paloitetuna
150 g	kampasimpukoita ilman kuoria

250 g	tuoreita kuorittuja katkarapuja
hieman	suolaa
3 rkl	silputtua tuoretta persiljaa ja basilikaa
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kuumenna öljy paksupohjaisessa ja korkea reunaisessa pannussa. Lisää sipuli, valkosipuli, paprika ja 2 rkl vettä. Kypsennä, kunnes sipuli on hieman ruskistunut (noin 7 minuuttia). 2. Lisää pannuun tomaattimurska, kasvisliemi, valkoviini, kuivatut yrtit, chilipaprika, tilkka vettä ja laakerinlehti. Anna kypsyä kannen alla 40-45 minuuttia. 3. Lisää sinisimpukat ja kiehauta ne. Lisää paloitettu turska, kampasimpukat ja katkaravut. Keitä miedolla lämmöllä usein sekoittaen, kunnes sinisimpukat aukeavat (3 - 5 minuuttia). Poista laakerinlehti ja mausta varovasti suolalla. Ripottele päälle persiljaa ja basilikaa. 	



sinisimpukka



turska



kuorittu katkarapu

Yhdessä annoksessa:

Kaloreita 190

Rasvaa yhteensä 4 g

Tyydyttyneitä rasvahappoja 1 g

Kolesterolia 175 mg

Proteiineja 29 g

Hiilihydraatteja 12 g

Natriumia 281 mg

Kuituja 3 g

Sokeria lisätty 0 kcal

