

Kuorrutettua taskurapua

Valmistelut: 20 minuuttia
Kypsyminen: 17 minuuttia
4 annosta

2 rkl	kylmäpuristettua oliiviöljyä
3	vihersipulia silputtuna
1	lehtisellerin varsi silputtuna
1 rkl	vehnä jauhoja
1 $\frac{1}{2}$ dl	rasvatonta maitoa
2 tl	dijonin sinappia
1 tl	sitruunamehua
2 ripausta	cayennenpippuria
500 g	tuoretta, säilöttyä tai pakastettua taskuravun lihaa
1 rkl	persiljasilppua
$\frac{1}{2}$ dl	korppujauhoja
	sitruunalohkoja (koristamiseen)

1. Kuumenna kattilassa 1 rkl öljyä. Kuullota öljyssä vihersipulit ja lehtiselleri (**noin 5 minuuttia**). Lisää vehnä jauhot ja kypsennä (**3 minuuttia**) samalla sekoittaen. Lisää maito ja keitä koko ajan sekoittaen, kunnes seos sakenee (**noin 5 minuuttia**).
2. Nosta kattila tulelta. Lisää sinappia, sitruunamehu ja cayennenpippuri ja sekoita hyvin. Lisää sitten taskurapujen liha ja persilja.
3. Kuumenna toisessa kattilassa kohtalaisella tulella 1 rkl öljyä.

Sekoita öljyn joukkoon korppujauhot.

4. Pane rapuseos kevyesti öljytyihin rapujen kuoriin tai pieniin uuninkestäviin annosvuokiin. Levitä päälle korppujauhot.
5. Pane uunin grilli päälle. Gratinoi ravuvuokia, kunnes pinta on ruskistunut (**3-4 minuuttia**). Koristele sitruunalohkoilla ja tarjoa.



taskurapu

Yhdessä annoksessa:

Kaloreita 266

Rasvaa yhteensä 11 g

Tyydyttyneitä rasvahappoja 2 g

Kolesterolia 126 mg

Proteiineja 29 g

Hiilihydraatteja 12 g

Natriumia 552 mg

Kuituja 1 g

Sokeria lisätty 0 kcal