

Lohimureke hernekastikkeen kera

Valmistelut: 15 minuuttia
Kypsyminen: 55 minuuttia
4 annosta

Murekkeeseen

1 rkl	öljyä
1	pieni sipuli silputtuna
1	lehtisellerin varsi silputtuna
1 rkl	vehnä jauhoja
1 dl	rasvatonta maitoa
350 g	valutettua purkkilohta tai keitettyä tuoretta lohta
$\frac{1}{2}$ dl	korppujauhoja
1	munanvalkuainen
2 rkl	tilliä silputtuna
2 tl	sitruunamehua
2 ripausta	mustapippuria

Kastikkeeseen

1 rkl	öljyä
2 rkl	vehnä jauhoja
2 dl	vähäsuolaista kalalientä
	tilliä silputtuna
2 tl	sitruunamehua

2 ripausta	valkopippuria
runsas 1 dl	keitettyjä herneitä
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kuumenna uuni + 180°-asteiseksi. Kuumenna 1 rkl öljyä kattilassa kohtalaisella tulella. Kuullota pehmeiksi sipuli ja lehtiselleri (noin 5 minuuttia). Sekoita ja lisää 1 rkl vehnäjauhoja ja maito. Keitä sekoittaen, kunnes kastike sakenee (3-5 minuuttia.) 2. Nosta kattila tulelta. Lisää lohi, korppujauho, kevyesti vatkattu valkuainen, tilli, sitruunamehu ja mustapippuri. 3. Pane mureketaikina vuokaan ja paista uunissa, kunnes pinta on ruskistunut (40 - 45 minuuttia). Anna jäähtyä 15 minuuttia. 4. Valmista kastike murekkeen paistuessa. Kuumenna öljy kattilassa. Sekoita ja lisää vehnäjauhot. Kypsennä 3 - 5 minuuttia koko ajan sekoittaen, kunnes kastike sakenee (3 - 5 minuuttia). Pane liemeen sitruunamehu, valkopippuri ja herneet sekä silputtua tilliä. Pane kansi päälle ja pidä kastike kuumana. 5. Kun lohimureke on hiukan jäähtynyt, kumoa mureke lämmitetyille tarjoiluvadille. Tarjoa kastike eri astiasta. 	

Yhdessä annoksessa:

Kaloreita 293

Rasvaa yhteensä 15 g

Tyydyttyneitä rasvahappoja 4 g

Kolesterolia 79 mg

Proteiineja 24 g

Hiilihydraatteja 17 g

Natriumia 595 mg

Kuituja 2 g

Sokeria lisätty 0 kcal