

Oluen makuinen kalanpaistos

Valmistelut: 5 minuuttia
Paistaminen: 15 minuuttia
4 annosta

2 $\frac{1}{2}$ rkl	vehnä jauhoja
1 tl	sinappijauhetta
vastajauhettua	mustapippuria
1 $\frac{1}{2}$ dl	olutta
2 tl	Worchestershire-kastiketta
3 dl	raastettua gryérea
500 g	turska - tai ahvenfileitä paloiteltuna

1. Kuumenna uuni + 200°-asteiseksi. Sekoita kulhossa vehnä jauhot, sinappijauhe ja mustapippuri. Lisää olut ja Worchestershire-kastike. Sekoita ja lisää gryére. Kieritä kalapalat hyvin seoksessa. Pane seos ja kalapalat voitelemattomaan uunivuokaan.
2. Peitä vuoka foliolla ja paista uunissa 10 minuuttia. Ota folio pois ja paista vielä, kunnes kastike alkaa kiehua ja kala on kypsää. Tarjoa kuumien paahtoleipien päällä.

HUOM!

Paahtoleipä ei ole mukana kaloreissa. Kala voidaan tarjota myös täysjyväreisin kera.

Yhdessä annoksessa:

Kaloreita 242

Rasvaa yhteensä 10 g

Tyydyttyneitä rasvahappoja 6 g

Kolesterolia 87 mg

Proteiineja 31 g

Hiilihydraatteja 8 g

Natriumia 235 mg

Kuituja 0 g

Sokeria lisätty 0 kcal