

Seesaminsiemellä kuorrutetut kalafileet

Voit käyttää tähän ruokaan tuoretta siikaa, ahventa tai kampelaa tai pakastettua kalaa. Sulata jäinen kala ennen käyttöä.

Valmistelut: 6 minuuttia + 30 minuuttia jääkaapissa Paistaminen: 3 minuuttia 4 annosta	
1 dl	maustamatonta jogurttia
2 tl	dijoninsinappia
2 tl	tomaattisosea
$\frac{1}{2}$ tl	kuivattua rakuunaa
4 (á noin 120 g)	kalafileetä
3 $\frac{1}{2}$ rkl	seesaminsiemeniä
2 tl	vehnä jauhoja
hieman	suolaa
4 tl	öljyä
	sitruunaa (koristamiseen)
<ol style="list-style-type: none">1. Sekoita jogurtti, sinappi, tomaattisose ja rakuuna syvässä lautasessa. Kieritä kalafileet hyvin seoksessa.2. Sekoita seesaminsiemenet, vehnä jauhot ja hieman suolaa. Levitä kalafileet ohuelti ja taputtele niin, että seesaminsiemenet tarttuvat kalaan. Pane kalat ritilälle ja jääkaappiin $\frac{1}{2}$ tunniksi (näin siemenet saadaan pysymään	

kiinni kalassa paistamisen aikana).

3. Kuumenna öljy teflonpannussa kohtalaisella tulella. Paista fileiden kumpaakin puolta noin 1 $\frac{1}{2}$ minuuttia. Jos seesaminsiemenet uhkaavat kärehtyä, vähennä lämpöä. Tarjoa kalafileet sitruunalla koristeltuina.

Yhdessä annoksessa:

Kaloreita	191
Rasvaa yhteensä	8 g
Tyydyttyneitä rasvahappoja	2 g
Kolesterolia	79 mg
Proteiineja	21 g
Hiilihydraatteja	8 g
Natriumia	157 mg
Kuituja	1 g
Sokeria lisätty	0 kcal



siika



ahven



kampela

