

Sitruuna-tilliriisi

Sitruunalla ja tillillä riisi sopii erinomaisesti kalaruokien lisäkkeeksi.

Valmistelut: 5 minuuttia Kypsyminen: 27 minuuttia 4 annosta	
2 tl	öljyä
1	sipuli silputtuna
150 g (2 dl)	riisiä
5 dl	kana- tai kasvislientä
1 rkl	raastettua sitruunankuorta
1 rkl	sitruunamehua
pari hyppysellistä	kuivattua timjamia
ripaus vastajauhettua	mustapippuria
1	laakerinlehti
2 rkl	tuoretta tilliä silputtuna
(hieman	suolaa)
<ol style="list-style-type: none">1. Säädä uuni kuumenemaan + 200-asteiseksi. Kuumenna öljy padassa melko miedolla lämmöllä pehmeäksi (5 minuuttia). Sekoita ja lisää riisi, liemi, sitruunankuori, sitruunanmehu ja muut mausteet paitsi tilli. Kuumenna kiehuvaaksi.2. Keitä noin 2 minuuttia ja anna vetäytyä kannen alla 5 minuuttia.3. Poista laakerinlehti. Maista ja mausta kevyesti suolalla, jos tarpeen. Lisää tilli ja tarjoa kalan lisäkkeenä.	

Yhdessä annoksessa:

Kaloreita 183

Rasvaa yhteensä 3 g

Tyydyttyneitä rasvahappoja 1 g

Kolesterolia 0

Proteiineja 4 g

Hiilihydraatteja 35 g

Natriumia 37 g

Kuituja 1 g

Sokeria lisätty 0