

Täytetyt ahvenet

Täytetyt annoskalat sopivat hyvin grillijuhliin. Kääri kalat alumiinifolioon ja kypsennä niitä puolisen tuntia hiilloksella.

Valmistelut: 10 minuuttia Kypsyminen: 40 minuuttia 4 annosta	
1 rkl	öljyä
2	sipulia silputtuna
1	valkosipulin kynsi silputtuna
1 dl	korppujauhoja
2 rkl	persiljaa silputtuna
1 tl	raastettua sitruunankuorta
2 ripausta	vastajauhettua mustapippuria
4 (kukin noin 250 g)	ahventa suomustettuna ja perattuna
$\frac{3}{4}$ dl	kuivaa valkoviiniä
<ol style="list-style-type: none">1. Kuumenna uuni +200°-asteiseksi. Kuumenna paistinpannussa öljy kohtalaisella tulella. Kuullota sipulit pehmeiksi ilman kantta (noin 5 minuuttia). Nosta pannu tulelta.2. Pane puolet kuullotetuista sipuleista kulhoon (jätä puolet pannuun). Lisää kulhoon sipulien sekaan valkosipuli, korppujauhot, persilja, sitruunankuori ja mustapippuri. Sekoita.3. Täytä ahvenet sipuliseoksella. Kiinnitä hammastikuilla.4. Voitele kevyesti uunivuoka ja levitä sen pohjalle kerros	

kuullotettua sipulia paistinpannusta. Aseta kalat sipulipedille ja levitä loput sipulista kaloille. Kostuta viinillä. Peitä vuoka foliolla ja paista uunissa, kunnes kala tuntuu haarukalla kokeiltaessa kypsältä (30 minuuttia).

Yhdessä annoksessa:	
Kaloreita	168
Rasvaa yhteensä	4 g
Tyydyttyneitä rasvahappoja	0 g
Kolesterolia	60 mg
Proteiineja	20 g
Hiilihydraatteja	13 g
Natriumia	263 g
Kuituja	1 g
Sokeria lisätty	0



Ahven