

Täytetyt kalafileet viinikastikkeessa

Valmistelut: 45 minuuttia

Kypsyminen: 35 minuuttia

4 annosta

2 rkl	öljyä
1	vihersipuli silputtuna
$\frac{1}{2}$	porkkana raastettuna
runsas 1 dl	keitettyä täysjyväriisiä
1 tl	raastettua sitruunankuorta
1 tl	sitruunamehua
$\frac{1}{2}$ tl	raastettua muskottipähkinää
2 ripausta	vastajauhettua mustapippuria
1 ripaus	suolaa
4 (á 150 g)	fileetä valkolihaista kalaa esimerkiksi kampelaa, siikaa tai kuhaa
4 tl	vehnä jauhoja
1 $\frac{1}{2}$ dl	vähäsuolaista kalalientä
2 ripausta	vastajauhettua valkopippuria
$\frac{1}{2}$ dl	kuivaa valkoviiniä
1 rkl	persiljaa silputtuna
	sitruunalohkoja (koristamiseen)

1. Kuumenna uuni + 180°-asteiseksi. Kuumenna 1 rkl öljyä paistinpannussa kohtalaisella lämmöllä. Lisää vihersipuli ja porkkana ja paista puolikypsiksi (**3-5 minuuttia**). Sekoita ja lisää riisi, $\frac{1}{2}$ tl sitruunankuorta, $\frac{1}{2}$ tl sitruunamehua, $\frac{1}{4}$ tl muskottipähkinää ja ripaus valkopippuria. Lisää vielä ripaus suolaa.
2. Sirottele kevyesti mustapippuria kalafileille. Pane joka fileen toiseen päähän $\frac{1}{4}$ riisiseosta täytteeksi. Litistä täytettä kevyesti ja nosta fileen toinen pään peitteeksi. Kiinnitä hammastikulla.
3. Pane täytetyt kalafileet kevyesti voideltuun uunipannuun ja paista uunissa, kunnes kala on kypsää (**25 - 30 minuuttia**).
4. Valmista kastike kalojen paistuessa. Kuumenna 1 rkl öljyä kattilassa. Lisää vehnä jauhot ja kypsennä koko ajan sekoittaen 3 - 5 minuuttia. Lisää kalaliemi, $\frac{1}{2}$ tl sitruunankuorta, $\frac{1}{2}$ tl sitruunamehua, $\frac{1}{4}$ tl muskottipähkinää ja ripaus valkopippuria. Keitä koko ajan sekoittaen, kunnes kastike sakenee (**noin 5 minuuttia**). Sekoita ja lisää viini ja persilja.
5. Nosta täytetyt kalafileet lämmitetyille tarjoiluvadille ja korista mielesi mukaan sitruunankuori suikaleilla. Tarjoa kastike kalan kanssa.

VINKKI!

Tuore kala alkaa pilaantua nopeasti, joten mitä pikemmin poistat kidukset ja perkaat kalan, sen parempi.

Yhdessä annoksessa:

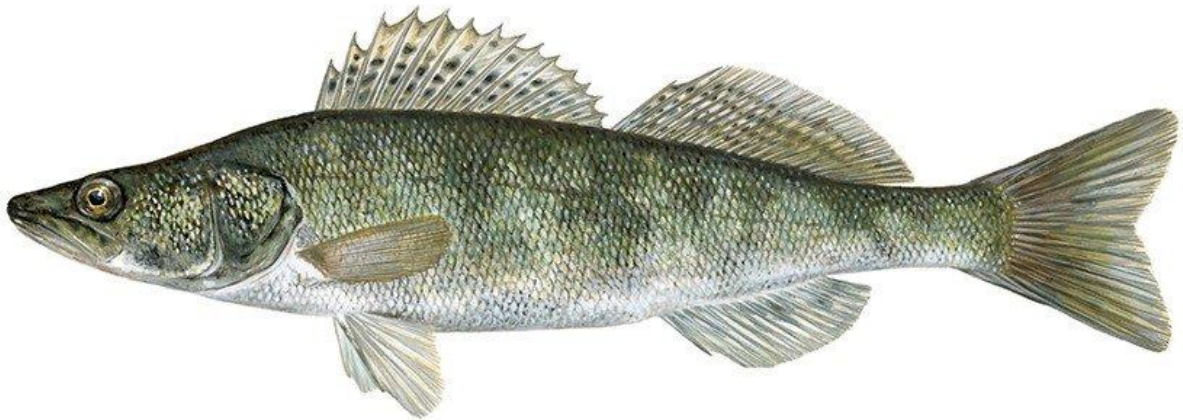
Kaloreita	265
Rasvaa yhteensä	10 g
Tyydyttyneitä rasvahappoja	1 g
Kolesterolia	97 mg
Proteiineja	28 g
Hiilihydraatteja	16 g
Natriumia	206 mg
Kuituja	1 g
Sokeria lisätty	0 kcal



Kampela



Siika



Kuha