

Tillisiikaa ja kermakastiketta

Valmistelut: 10 minuuttia

Kypsyminen: 40 minuuttia

4 annosta

1 rkl

öljyä

1 (noin 1.3 kg)

siika (suomustettuna ja perattuna)

hieman

suolaa

1

sipuli hienoksi hakattuna

6

persiljan oksaa

4

tiilin oksaa

vastajauhettua

musta- tai valkopippuria

4 dl

kuivaa valkoviiniä

2 rkl

vehnä jauhoja

$\frac{1}{2}$ dl

ranskankermaa

sitruunan viipaleita ja tillin tai persiljan oksia (koristeluun)

1. Pane uuni kuumenemaan + 180°-asteeseen. Ripottele kalalle varovasti suolaa. Voitele uunivuoka öljyllä ja aseta siika sille. Täytä kala sipulilla, 3 persilja oksalla, 2 tillin oksalla ja mausta ripauksella mustapippuria. Pane loppu persilja ja tilli kalan päälle ja pippuroi jälleen. Kaada päälle viini. Peitä vuoka alumiinifoliolla.

2. Paista kalaa uunissa, kunnes liha irtoaa vaivatta selkäruodosta. Nosta kala ja yrtit lämmitetyille tarjoiluvadille.
3. Ota yrtit kalan sisältä ja pane ne tehosekoittimeen. Lisää 2 dl kalan paistolientä ja soseuta. Siivilöi joukkoon vehnäjauhot ja soseuta vielä hetki.
4. Kaada sose paksupohjaiseen kattilaan. Anna kiehua 3 minuuttia koko ajan sekoittaen. Kun kastike on hieman saennut, sekoita joukkoon ranskankerma ja kuumenna, mutta älä päästä kiehumaan.
5. Koristele kala sitruunaviipaleilla ja tuoreilla yrteillä. Pane kastike lämmitettyyn kulhoon ja tarjoa kalan kanssa.

Yhdessä annoksessa:

Kaloreita	333
Rasvaa yhteensä	13 g
Tyydyttyneitä rasvahappoja	3 g
Kolesterolia	205 mg
Proteiineja	45 g
Hiilihydraatteja	9 g
Natriumia	326 g
Kuituja	0 g
Sokeria lisätty	0

