

Tulinen tonnikalavuoka

Valmistelut: 15 minuuttia

Kypsyminen: 18 minuuttia

4 annosta

1 rkl	öljyä
2 rkl	vettä
1	sipuli hienoksi hakattuna
2	valkosipulin kynttä pienittynä
1	lehtisellerin varsi hienoksi hakattuna
4	vihreää chilipaprikaa silputtuna, ilman siemeniä
2 $\frac{1}{2}$ dl	tuoreita maissinjyviä
vastajauhettua	mustapippuria
4 tl	vehnä jauhoja
1 dl	rasvatonta maitoa
2 dl	vähäsuolaista kasvislientä
1 tl	dijoninsinappia
1 rkl	raastettua parmesaania
2 tl	sitruunamehua
300 g	veteen säilöttyä tonnikalaa valutettuna ja pienittynä
2 ripausta	mietoa paprikajauhetta

1. Pane uuni kuumenemaan + 230°-asteiseksi. Kuumenna paksupohjaisessa kattilassa öljy ja 2 rkl vettä. Lisää sipuli, valkosipuli, lehtiselleri ja chilipaprikat. Pane kansi päälle ja hauduta, kunnes sipuli on läpikuultavaa (**5 minuuttia**). Lisää maissi ja mustapippuri. Sekoita.
2. Sekoita vehnä jauhot tasaisesti maitoon ja kasvisliemeen, älä päästä paakkuuntumaan. Kaada seos sipulikattilaan. Keitä koko ajan sekoittaen, kunnes kastike sakenee (**noin 3 minuuttia**). Lisää sinappi, parmesaani ja sitruunamehu. Nosta kattila tullelta ja lisää tonnikala.
3. Kaada kattilan sisältö uunivuokaan, sirottele päälle mietoa paprikajauhetta ja paista uunissa 10 minuuttia.

Yhdessä annoksessa:

Kaloreita	180
Rasvaa yhteensä	4 g
Tyydyttyneitä rasvahappoja	1 g
Kolesterolia	49 mg
Proteiineja	23 g
Hiilihydraatteja	15 g
Natriumia	342 mg
Kuituja	3 g
Sokeria lisätty	0 kcal