



Ainekset [3 annosta]

- 3 filettä puna-ahventa tai muuta vaaleaa kalaa (a 100-125 g)
- valkopippuria myllystä
- 1 1/2 rkl sitruunan mehua
- vehnä jauhoa
- oliiviöljyä

Kastike

- 1/4 dl oliiviöljyä
- 1 1/2 rkl vehnä jauhoa
- 3/4 dl vaaleaa balsamiviinietikkaa tai valkoviinietikkaa
- 1/2 - 3/4 dl vettä
- 1 - 2 valkosipulin kynttä hienonnettuna
- 1 - 2 rkl tuoretta rosmariinia
- 1 laakerinlehti

Jauha kalafileiden päälle pippuria myllystä ja valuta sitruunasta mehua. Kieritä fileet jauhossa, ravista liika jauho pois ja paista oliiviöljyssä keskilämmöllä. Siirrä kalat pois levyltä ja pidä lämpimänä uunissa tai foliolla peitettynä aivan pienellä lämmöllä.

Tee kastike kuumentamalla oliiviöljyä keskilämmöllä ja sekoittamalla siihen jauho. Kuullota jauho kullankeltaiseksi sekoittamalla sitä koko ajan noin 3-4 minuuttia. Ota kasari tai paistinpannu sivuun levyltä ja lisää viinietikka ja vesi.

Sekoita kastike tasaiseksi, lisää mausteyritit ja valkosipuli ja anna jauhojen kypsyä alhaisella lämmöllä 3-6 minuuttia. (Lisää pippuria makusi mukaan.) Jos kastike kuivuu liikaa, lisää tilkka vettä. Kaada valmis kastike kalapalojen päälle ja tarjoa heti. Tai nosta kalapalat kastikkeeseen ja lusikoi kastiketta myös kalojen pinnalle ja anna jäähtyä huoneenlämpöiseksi. Kala on maukasta myös kylmänä.

Voit käyttää myös tummaa balsamiviinietikkaa tai punaviinietikkaa. Kastikkeesta tulee silloin hyvin tummaa.

1 ANNOS

- 100 g kalaa
- 240 kcal
- 18,5 g prot
- 40 mg Na
- 420 mg K
- 180 mg P

1 ANNOS

- 125 g kalaa
- 265 kcal
- 23 g prot
- 50 mg Na
- 520 mg K
- 220 mg P

RAVITSEMUSTERAPEUTIN RUOKANURKKA

Tietoa elintarvikkeista

Vähärasvainen voileipäkeksi, jossa ei ole kohotusainetta löytyy Jyväshyvän valikoimista. Tuote on kohtuusolainen ja keksi mukavan pienikokoinen. Suutuntumassa korostuu suolan maku, koska suola on keksin pinnalla. Tuote on pakattu foliopinoitettuun pussiin ja säilyy hyvin avaamisen jälkeinkin huolellisesti suljettuna. Keksi on Italiassa valmistettu **Jyväset: Ohut voileipäkeksi, 250 g.**

Valmistusaineet ovat: vehnä jauho, riisijauho, kasvirasva, hiiva, suola 1.2 %, ohramallasuute, ohramallasjauho, vehnägluteeni, emulgointiaine E481, happamuudensäätöaine (natriumkarbonaatti). Ravintoarvo 100g kohti on: energia 415 kcal, proteiini 11 g, hiilihydraatti 74 g, rasva 8,1 g ja ravintokuitu 4 g, natrium 0.6 g. Natriummäärään sisältyy lisäaineiden ja suolan natrium. Keksit ovat niin pieniä, että syömällä vasta 21 kpl, saa natriumia suolaksi muutettuna 1 g. Kuuden keksin annos sisältää; n. 75 kcal, proteiinia 2.5 g, hiilihydraatteja 15 g, rasvaa 1.8 g ja natriumia suolaksi muutettuna 0.3 g.

Valmistajan vinkin mukaan saat helposti kevyen makupalan iltapalaksi riippotelemalla keksin päälle raejuustoa ja ruohosipulia. Vinkki sopii munuaispotilaalle mitä parhaiten.

Tuotteesta laskennallisesti arvioimani fosfori- ja kaliumpitoisuudet ovat suuntaa-antavia; 100g:ssa fosforia 120 mg, kaliumia 150 mg ja 6 keksin annoksessa 24 mg fosforia ja 30 mg kaliumia.

Kevään valoisin herkutteluhetkiin saat helpotusta valmiista uutuudesta: **Pirkka tuulihatut kermavaahdotäytteellä 20 kpl / 250g pakaste.** Herkkuleivonnaisen valmistusmaa on Belgia. Myös tämä tuote on mukavan pienikokoinen ja sopii ajatukseen ” Ei herkkua tarvita mahan täydeltä”.

Valmistusaineet: kermavaahto 49 %, vesi, sokeri, vehnä jauho, kananmuna, kasvirasva (palmuöljy), rasvaton maitojauhe, perunatärkkelys, stabilointiaine E466, aromi (vanilja), suola. Ravintoarvo 100 g:ssa 1450 kJ (350 kcal), proteiinia 5.2 g, hiilihydraatteja 20 g ja rasvaa 28 g. 1 kpl 44 kcal, 0.5 g proteiinia, 2.5 g hiilihydraatteja ja 3.5 g rasvaa.

Tuote sulaa syöntisovaksi puolessa tunnissa huoneenlämmössä. Pakkaus ei suosittele mikroaaltouunissa sulattamista. Kiireiselle herkkuksulle voin kuitenkin ehdottaa 15 – 20 sekunnin lämmitystä mikrossa ja viiden minuutin loppusulatusaika.

Tuotteesta laskennallisesti arvioimani fosfori- ja kaliumpitoisuudet ovat suuntaa-antavia; 100g:ssa fosforia 100 mg, kaliumia 135 mg ja 1 kpl 12 mg fosforia ja 17 mg kaliumia.

Sirkku Kylliäinen, laill.ravitsemusterapeutti