LEIKKEET JA KANTARELLIKASTIKE

Herkullista! Leikkeet ja kastike kullankeltaisista kanttarelleista: tät on aivan pakko valmistaa, kun noiden ihanien sienien aika viimein koittaa!

ESITYÖT: 30 minuuttia

VALMISTUSAIKA: 20 minuuttia

|  |  |
| --- | --- |
| 350 g  | Kanttarelleja |
| 1  | Sipuli  |
| 1  | Valkosipulinkynsi |
| ½ Ruukkua | timjamia |
| ½ Ruukkua | Persiljaa |
| 4 (à 150 g) | Vasikan – tai naudanleikettä  |
| Noin 2 rkl | Vehnäjauhoja |
| 2rkl | Kasviöljyä |
|  | Suolaa |
|  | Mustapippuria  |
| 1 dl  | Ruokakermaa  |
| 2 dl | Kuivaa valkoviiniä |
| 2 ½ dl  | Lihalientä  |
| RAVINTOSISÄLTÖ/ANNOS:Kaloreita 350, rasvaa 16,4 g (tyydyttynyttä rasvaa 4,7 g), hiilihydraatteja 7,3 gGLUTEENITON: ei LAKTOOSITON: ei  |
| VALMISTUSVINKKI: * Puhdista sienet mieluummin pienellä sudilla tai talouspaperilla kuin juoksevan veden alla, jotta sienet eivät muuttuisi vetisiksi.
 |
| 1. Puhdista ja paloittele sienet. Kuori ja silppua sipuli ja valkosipuli.
2. Riivi timjami ja persilja silppua lehdet.
3. Nuiji leikkeet kevyesti, mausta suolalla ja pippurilla. Sirota molemmille puolille ohut kerros jauhoja.
4. Kuumenna 1 rkl öljyä paistinpannussa. Lisää sipuli ja valkosipuli ja kuullota, kunnes sipuli pehmenee. Lisää sienet, mausta timjamilla, suolalla ja pippurilla. Kuumenna keskilämmöllä 5 minuuttia.
5. Sekoita 1 rkl vehnäjauhoja, kerma ja valkoviini tasaiseksi suurukseksi. Kaada kermaseos ja lihaliemi sienien päälle paistinpannuun. Hauduta vielä noin 5 minuuttia silloin tällöin sekoittaen.
6. Kuumenna loppu öljy paistinpannussa ja paista leikkeet molemmin puolin, noin 3 minuuttia/puoli. Sekoita persiljasilppu sienikastikeeseen ja tarjoa leikkeet kastikkeen kera. Perunaröstit täydentävät aterian.
 |

