KEVYET KAALIKÄÄRYLEET

Tomaattikastikkeessa haudutetut kaalikääryleet ovat kevennettyä perinneruokaa. Tarjoa herkullisia kääryleitä lounaaksi tai osana pitopöytää.

ESITYÖT: 30 minuuttia

VALMISTUSAIKA: 1 tunti 30 minuuttia

|  |  |
| --- | --- |
| 1 | Sipuli |
| 450 g | Jauhelihaa |
| 2 ½ dl | Keitettyä riisiä |
| 1 | Muna |
| 1 dl | Maitoa |
| 1 dl | Ketsuppia |
| 1 tl | Worcestershirenkastiketta tai soijaa |
|  | Suolaa |
|  | Mustapippuria |
| 12 | Suurta kaalinlehteä |
| 2 | Salottisipulia |
| 1 rkl | Kasviöljyä |
| 500 g | Paseerattua tomaattia |
| 1 rkl | Ruoko- tai fariinisokeria |
| 1 rkl | Sitruunamehua |
| RAVINTOSISÄLTÖ/ANNOS:  Kaloreita 383, rasvaa 19,6 g (tyydyttynyttä rasvaa 8,3 g), hiilihydraatteja 24,2 g  GLUTEENITON: ei  LAKTOOSITON: ei | |
| Kansainväliset kääryleet  Kaalikääryleet tehdään perinteisesti naudan jauhelihasta tai sika-naudasta ja maustetaan meiramilla ja pippurilla. Lihaa ja mausteita vaihtamalla kaalikääryleet saavat kansainvälisen sävyn.   * Aasialaisen version teet valmistamalla täytteen broilerin jauhelihasta. Mausta kääryleet chilillä, inkiväärillä, currylla ja soijakastikkeella. * Välimerellinen versio syntyy karitsanjauhelihasta, valkosipulista, mintusta ja oreganosta. * Sitruunalla ja tillillä saat kreikkalaistyyppiset kääryleet. * Slaavilaisen vivahduksen kääryleet saavat karitsanjauhelihasta ja sienistä. * Kun mausteena on valkosipulia, tomaattipyreetä ja anjovista, maku muistuttaa vorschmackia. | |
| 1. Kuori ja silppua sipuli. Sekoita kulhossa jauheliha, riisi, sipuli, kananmuna, maito, ketsuppi ja worcestershirenkastike tasaiseksi taikinaksi, mausta suolalla ja pippurilla. 2. Poista kaalinlehdistä kova kanta. Keitä kaalinlehtiä suolalla maustetussa vedessä noin 3 minuuttia. Jäähdytä lehdet kylmässä vedessä ja valuta hyvin. 3. Jaa jauhelihatäyte kaalinlehdille. Taita lehdistä ensin kannen puoli ja sitten sivut täytteen päälle ja rullaa lehdet kääryleiksi. [https://www.youtube.com/watch?v=t777ix8OQ88](KEVYET%20KAALIKÄÄRYLEET.docx) 4. Kuori ja silppua salottisipulit. Kuumenna öljy suuressa paistinpannussa. Lisää sipuli ja kuullota, kunnes sipuli pehmenee. Lisää paseerattu tomaatti, ruokosokeri ja sitruunamehu, mausta kastike suolalla ja pippurilla. Nosta kaalikääryleet pannuun saumapuoli alaspäin. Hauduta kääryleitä kannen alla noin 45 minuuttia. Nosta kaalikääryleet kastikkeesta reikäkauhalla tarjoiluastiaan. Lusikoi kastiketta kaalikääryleiden päälle ja kaada loppu kastike tarjolle kastikekulhoon. Tarjoa lisukkeena keitettyjä perunoita tai perunamuusia. | |

