Riisi-kalakääryleet

Maustettu riisi ja höyrytetty kala kääritään salaatinlehtiin tai isoihin pinaatinlehtiin.

|  |
| --- |
| **VALMISTELUT: 20 minuuttia****KYPSYMINEN: 20 minuuttia****16 käärylettä/4:lle ruokailijalle**  |
| 1 dl  | Pitkäjyväistä riisiä |
| 1 tl  | Sokeria  |
| 2 rkl  | Valkoviinietikkaa |
| 18  | Sidesalaatin tai pinaatin suurta lehteä |
| 8  | Muikkua tai silakkaa fileoituna  |
| 2  | Pientä vihersipulia hyvin ohuina viipaleina  |
|  | (hieman suolaa) |
| 1. Keitä riisi pakkauksen ohjeiden mukaan. Valuta.
2. Sekoita sokeri etikkaan ja kaada riisi päälle. Anna jäähtyä.
3. Kuumanna ½ litraa vettä kiehuvaksi höyrykattilassa. Ota 16 sidesalaatin tai pinaatin lehteä ja kypsennä niitä höyryssä 1 minuutti. Ota pois kattilasta ja taputtele kuiviksi talouspaperilla.
4. Vuoraa höyrylävikkö lopuilla 2 lehdellä ja asettele kalafileet niiden päälle. Sulje höyrykattila tiiviisti ja kypsennä kaloja 3 minuuttia.
5. Pane kullekin lehdelle 1 rkl riisiä, puolikas kalafilee ja vihersipulisilppua. Kääri tiukaksi paketiksi. Tarjoa kääryleet kylminä tai lämpiminä.
 |

|  |
| --- |
| Yhdessä kääryleessä:  |
| Kaloreita  | 41 |
| Rasvaa yhteensä | 1 g |
| Tyydyttyneitä rasvahappoja | 0 g  |
| Kolesterolia | 9 mg  |
| Proteiineja |  3 g  |
| Hiilihydraatteja | 5 g |
| Natriumia | 11 mg  |
| Kuituja | 0 g |
| Sokeria lisätty |  1 kcal  |