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 |