Kirkas kanaliemi

Maukas ja nopeatekoinen kanaliemi, joka saadaan munanvalkuaisilla kirkkaaksi.

|  |
| --- |
| **Valmistelut: 10 minuuttia****Kypsyminen: 35 minuuttia****4 annosta**  |
| 1 ½ litraa  | Kanalientä (valmista KASTIKKEET,LIEMET JA MAUSTESEOKSET kohdasta ) |
| 3  | Munanvalkuaista haarukalla rikottuna  |
| 3  | Vihersipulia hienonnettuna |
| 1  | Tomaatti kuorittuna ja paloiteltuna, ilman siemeniä |
| 1  | Pieni porkkana pieninä paloina  |
| Runsas 1 dl  | Persiljaa silputtuna  |
| ½ tl  | Timjamia |
| ½ tl  | Basilikaa |
| 6  | Mustapippuria  |
| 1  | Laakerinlehti |
|  | **(hieman suolaa)**  |
| 1. Pane kaikki ainekset kattilaan. Kuumenna keittoa kohtalaisella lämmöllä kiehumispisteeseen. Sekoita samalla koko ajan. Pane kansi päälle ja anna kiehua hiljalleen puoli tuntia.
2. Vuoraa lävikkö kostealla moninkertaisella harsonkankaalla ja siivilöi kanaliemi. Kuori rasva liemen pinnalta ja annostele liemikuppeihin. Mausta tarvittaessa kevyesti suolalla.
 |
| MUUNNOS 1:**Kirkas kanaliemi kasvisten kera:**Noudata perusohjetta, mutta siivilöi kanaliemi takaisin kattilaan. Silppua ja lisää 1 pieni porkkana, 1 pieni lehtisellerin varsi, pala lanttua ja 1 pieni sipuli. Keitä ilman kantta, kunnes vihannekset ovat kypsiä **(noin 5 minuuttia)** |
| MUUNNOS 2: Madeiralainen tomaatti-kanaliemi: Käytä liemen tekoon kolme tomaattia yhden sijasta. Kuori lisäksi kaksi tomaattia, poista siemenet ja leikkaa malto paloiksi. Annosteltuasi liemen kuppeihin koristele tomaatinpaloilla.  |
| MUUNNOS 3: Hyytelöity kanaliemi: Valmista kirkas kanaliemi. Pehmennä vedessä 2 liivatelehteä **( 5 minuuttia).** Kuumenna kattilassa oleva kanaliemi kiehumapisteeseen. Lisää pehmenneet liivatelehdet ja 2 rkl kuivaa madeiraa tai sherryä keittoon. Sekoita, kunnes liivate on liuennut. Kaada liemi kulhoon, anna jäähtyä huoneenlämmössä ja pane sitten jääkaappiin hyytymään noin 2 tunniksi. Murskaa hyytelö haarukalla ja annostele kylmennettyihin liemikuppeihin.  |

|  |
| --- |
| Yhdessä annoksessa: |
| Kaloreita  | 82 |
| Rasvaa yhteensä | 2 g |
| Tyydyttyneitä rasvahappoja | 0 g  |
| Kolesterolia | 0 mg  |
| Proteiineja |  9 g  |
| Hiilihydraatteja | 7 g |
| Natriumia | 190 mg  |
| Kuituja | 1 g |
| Sokeria lisätty |  0  |