PAISTINKASTIKE KASVIKSISTA

Tämä kastike sopii silloin, kun haluaisit herkullista paistinkastiketta, mutta paistettuasi tai grillattuasi lihan ei jäljellä ole paistolientä, josta sen tekisi. Jos haluat välttää viime hetken kiirettä, valmista kastike etukäteen. Ruskistetut kasvikset ja mausteet antavat kastikkeelle syvyyttä, ja siitä puuttuvat kaikki neljä yleisintä ongelma-ainesta. Kastike sopii myös kasvissyöjille.



|  |
| --- |
| **MAIDOTON, KANANMUNATON, GLUTEENITON JA PÄHKINÄTÖN****Valmisteluaika:** 15 minuuttia **Kypsennysaika:** 18 minuuttia**4 hengelle**  |
| 1 rkl  | Neutraalinmakuista pähkinätöntä kasviöljyä |
| 1 | Sipuli pilkottuna  |
| 1  | Sellerinvarsi pilkottuna  |
| 1 tl  | Fariinisokeria |
| 1 | Laakerinlehti |
| 1 tl  | Sinappijauhetta |
| 1 tl | Worcesterkastiketta |
| 4 ½ dl  | Kasvisten keitinveteen tehtyä kasvislientä tai vettä |
| 2 tl  | Kasvisliemijauhetta |
| 1-2 rkl  | Maissitärkkelysjauhetta |
| 1-2 rkl  | Vettä |
|  | Suolaa |
|  | Vastajauhettua mustapippuria |
| 1. Kuumenna öljy kattilassa. Lisää kasvikset ja paista niitä sekoitellen 3 minuuttia tai kunnes ovat saaneet hiukan väriä.
2. Lisää sokeri ja jatka paistamista keskilämmöllä koko ajan sekoittaen 5 minuuttia, niin että kasvikset ovat ruskistuneet. Älä anna niiden palaa.
3. Lisää laakerinlehti, sinappijauhe ja worcesterkastike ja sekoita mukaan kasvisliemi tai vesi sekä liemijauhe. Kuumenna kiehuvaksi samalla sekoittaen. Alenna lämpöä ja keitä aineksia hiljalleen, kunnes kasvikset ovat kunnolla pehmenneet, noin 10 minuuttia.
4. Saat sileän, kiiltävän kastikkeen, kun siivilöit liemen. Kaada siivilöity liemi takaisin huuhdottuun kattilaan. Sekoita maissijauhot veteen ja lisää seos liemeen **(käytä 1 rkl molempia, jos haluat ohutta kastiketta, 1-2 rkl, jos haluat paksua).** Kuumenna kastike kiehuvaksi, ja keitä minuutin ajan samalla sekoittaen. Mausta.
 |
| **VARO** **worcesterkastiketta ja sinappijauhetta**, sillä ne saattavat sisältää gluteenia. Varmista tarvittaessa niiden gluteenittomuus. Tarkista tarvittaessa, että liemijauhe on gluteenitonta ja maidotonta.  |