Kevyt valkokastike

Lämpimät kastikkeet ovat hyvin raskaita, jos jauhot kiehautetaan tuttuun tapaan ensin voissa ja neste lisätään suuruksen joukkoon. Yhtä tasainen ja hyvä kastike saadaan vatkaamalla jauhot kylmään maitoon tai liha- tai kalaliemeen. Rasvaa ei tarvita välttämättä lainkaan, mutta pienikin nokare tekee kastikkeesta täyteläisemmän makuista ja estää siitä tulemasta liisterimäistä.



|  |
| --- |
| VALMISTELUT: 5 minuuttiaKYPSYMINEN: 10 minuuttia 4 annosta  |
| 4 dl  | Kevytmaitoa |
| 3 rkl  | Vehnäjauhoja |
| 1 tl  | Kasvimargariinia |
| hieman | Valkopippuria |
| Hieman  | Mineraalisuolaa |
| Hieman  | muskottipähkinää |
| 1. Mittaa kylmä maito paksupohjaiseen kattilaan ( mieluiten teflonkattilaan). Vatkaa joukkoon vehnäjauhot ja lisää margariini.
2. Kuumenna kastike kiehuvaksi. Sekoita samalla koko ajan. Anna kastikkeen porista miedolla lämmöllä ainakin viisi minuuttia, mielellään pitempään, jotta siitä tulee täyteläisen makuista.
3. Valkokastikkeen mausteiksi sopivat raastettu piparjuuri tai hienonnettu muna sekä persilja-, tilli- tai ruohosipuli.
 |
| VINKKI: Saat samalla ohjeella sakean muhennoksen, kun käytät 4 ruokalusikallista vehnäjauhoja. Valkokastike on hyvä pohja moniin kastikkeisiin. Pinaattikastiketta saat lisäämällä valmiiseen kastikkeeseen keitettyä ja hienonnettua pinaattia, sinappikastike syntyy, kun maustat perunakastikkeen sinapilla ja tomaattikastike, kun lisäät siihen tomaattisosetta.  |

|  |
| --- |
| Yhdessä annoksessa  |
| Kaloreita  | 79 |
| Rasvaa yhteensä | 3 g  |
| Tyydyttyneitä rasvahappoja | 2 g |
| Kolesterolia | 7 mg |
| Proteiineja | 4 g  |
| Hiilihydraatteja  | 9 g  |
| Natriumia  | 50 mg |
| Kuituja  | 1 g  |
| Sokeria lisätty  | 0  |