Vähäsuolainen kanaliemi

Vähäsuolaista kanalientä saa ostaa luontaistuotekaupoista, mutta kotona tehty on parempaa ja halvempaa. Makuun saadaan vaihtelua lisäämällä joukkoon pilkottuja sieniä, pari valkosipulin kynttä ja yrttimausteita kuten timjamia, tilliä tai meiramia.

|  |
| --- |
| VALMISTELUT: 10 minuuttia + 4 tuntia jäähdyttämiseenKYPSYMINEN: 3 tuntia Noin 3 litraa kanalientä  |
| 1 kg  | Kanan selkä- ja kaulaosia ja siipiä |
| 1  | Iso sipuli pilkottuna  |
| 3  | Porkkanaa paloina  |
| 2  | Lehtisellerin vartta lehtineen paloiteltuna  |
| 2  | Laakerinlehteä |
| 4 | Persiljan versoa |
| 8 | Mustapippuria  |
| 4.5 litraa  | Vettä  |
| 1. Pane kaikki ainekset kattilaan ja kuumenna kiehumapisteeseen. Alenna lämpöä ja anna liemen kiehua hiljalleen. Kuori vaahto pois liemen pinnalta. Peitä kattila, mutta jätä kansi raolleen. Anna kiehua noin 3 tuntia, kunnes liemi on täyteläisen makuista. Nosta kattila liedeltä ja anna jäähtyä hieman.
2. Kaada liemi kulhoon kaksinkertaisella harsokankaalla vuoratun siivilän läpi. Annan jäähtyä huoneenlämmössä.
3. Siirrä liemi jääkaappiin ainakin 3 tunniksi. Poista jähmettynyt rasva liemen pinnalta.
4. Kaada liemi ¼ tai ½ litran pakasterasioihin **(jätä tyhjää tilaa noin 3 cm)**. Sulje rasiat ja merkitse etiketteihin ruoan nimi ja valmistuspäivä. Kanalientä voi säilyttää enintään puoli vuotta pakastimessa.
 |
| **HUOM!**Vähäsuolaista kanalientä käytetään hyvin paljon tämän kirjan resepteissä. |
| VÄHÄSUOLAINEN LIHALIEMI: Käytä kanan sijasta 500 g naudan luita (potkaa ja ydinluita) ja 500 g paloiteltua, vähärasvaista naudanlihaa.  |

|  |
| --- |
| 2 ½ dl sisältää:  |
| Kaloreita  | 25 |
| Rasvaa yhteensä | 1 g |
| Tyydyttyneitä rasvahappoja | 0 g |
| Kolesterolia | 0  |
| Proteiineja | 3 g  |
| Hiilihydraatteja | 1 g |
| Natriumia | 78 mg  |
| Kuituja | 0 g |
| Sokeria lisätty |  0  |