Tomaatti-kalakeitto

|  |  |
| --- | --- |
| **Valmistelut: 15 minuuttia**  **Kypsyminen: 20 minuuttia**  **4 annosta** | |
| 4 tl | Kylmäpuristettua oliiviöljyä |
| 2 | Valkosipulin kynttä silputtuna |
| 3 (noin 500 g) | Kypsää tomaattia kuorittuna ja pilkottuna, ilman siemeniä |
| 1 tl | Basilikaa |
| ½ tl | Oreganoa |
| Ripaus | Cayennenpippuria |
| 1 dl | Kuivaa valkoviiniä tai kanalientä |
| 6 dl | Vettä |
| 250 g | Turskafileetä paloiteltuna **(tai muuta kalaa valkolihaista kalaa)** |
| 2 rkl | Persiljasilppua |
|  | **(Hieman suolaa)** |
| 1. Kuumenna öljy kattilassa kohtalaisella lämmöllä. Lisää valkosipuli, tomaatit, basilika, oregano, cayennenpippuri ja valkoviini **(tai kanaliemi)** kattilaan. Kypsytä 10 minuuttia ilman kantta. 2. Lisää 6 dl vettä, pane kansi päälle ja kuumenna, kunnes keitto kiehuu hiljaa. Lisää turskapalat ja keitä ilman kantta vielä 5 minuuttia. Tarkista maku ja korista keitto silputulla persiljalla. | |

|  |  |
| --- | --- |
| Yhdessä annoksessa: | |
| Kaloreita | 109 |
| Rasvaa yhteensä | 5 g |
| Tyydyttyneitä rasvahappoja | 1 g |
| Kolesterolia | 29 mg |
| Proteiineja | 12 g |
| Hiilihydraatteja | 4 g |
| Natriumia | 57 mg |
| Kuituja | 1 g |
| Sokeria lisätty | 0 |