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  |