

# Herkkusienet tillikastikkeessa

Voit valmistaa herkkusienet etukäteen ja säilyttää niitä kelmulla peitettynä jääkaapissa. Lisää kerma ja tilli vasta sen jälkeen, kun olet valmis lämmittänyt sienet.

Valmistelut: 10 minuuttia Kypsyminen: 18 minuuttia 4 annos	
$\frac{1}{2}$ rkl	kasvimargariinia
1	Sipuli silputtuna
$\frac{1}{2}$ kg	Tuoreita pieniä herkkusieniä
$\frac{1}{2}$ dl	Kuivaa valkoviiniä
1 dl	Vähäsuolaista kanaliementä
2 tl	maissijauhoja
$\frac{1}{2}$ tl	Kuivaa tilliä
$\frac{1}{2}$ tl	Paprikajauhetta
2 rkl	ranskankermaa
2 rkl	Tuoretta tilliä tai persiljaa silputtuna
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Paista sipulisilppua margariinissa noin 5 minuuttia. Kun sipuli on pehmennyt, lisää sienet ja kuumenna niitä 3 minuuttia. Kaada seuraavaksi joukkoon viini ja jatka kypsentämistä 1 minuutin verran.</li><li>2. Sekoita kulhossa kanaliemi, maissijauhot, kuivattu tilli ja paprikajauhe. Kaada seos sienien joukkoon ja anna ainesten porista kevyesti ilman kantta 5 minuuttia. Sekoittele aineksia useaan otteeseen. Kohota sitten lämpötilaa ja keitä kastiketta kokoon 2 - 3 minuuttia.</li></ol>	

3. Vähennä lämpötilaa ja lorauta sekaan ranskankerma.  
Silppua sekaan tuore tilli. Kuumenna ruokaa 1 minuutti,  
mutta älä päästä kiehumaan.

Yhdessä annoksessa	
Kaloreita	72
Rasvaa yhteensä	4 g
Tyydyttyneitä rasvahappoja	1 g
kolesterolia	5 mg
proteiineja	4 g
hiilihydraatteja	5 g
Natriumia	31 mg

Kuituja	3 g
Sokeria lisätty	0