

Ruusukaalit sitruunakastikkeessa

Valmistelut: 10 minuuttia

Kypsyminen: 15 minuuttia

4 annosta

300 g	ruusukaaleja
1 rkl	sokeria
1 rkl	valkoviinietikkaa
1 dl	kanalientä
$\frac{1}{2}$ dl	sitruunamehua
1 tl	(kukkurainen) maissijauhoja
pari hyppysellistä	raastettua muskottipähkinää
(hieman	suolaa)
<p>1. Keitä ruusukaaleja vähässä, kiehuvaassa vedessä kannen alla 10-12 minuuttia. Älä lisää keitinveteen suolaa. Valuta ruusukaalit ja huuhtele ne juoksevassa, kylmässä vedessä, jotta kypsyminen pysähtyy. Valuta ne uudestaan.</p> <p>2. Kiehauta sokeri ja etikka samassa kattilassa. Hämmennä seosta, kunnes sokeri on kullanväristä (noin 2 minuuttia). Lorauta sekaan kanaliemi, sitruunamehu ja veteen (2 rkl) sekoitetut maissijauhot. Mausta muskottipähkinällä. Kuumenna kastike kiehumapisteeseen samalla sekoittaen. Lisää lopuksi ruusukaalit. Sekoittele ruusukaaleja varovasti, kunnes kastikkeen maut ovat imeytyneet niihin. Mausta tarvittaessa kevyesti suolalla.</p>	

Yhdessä annoksessa:	
kaloreita	55
rasvaa yhdessä	1 g
tydyttyneitä rasvahappoja	0 g
kolesterolia	0 mg
proteiineja	3 g
hiilihydraatteja	6 g
natriumia	18 mg
kuituja	4 g
sokeria	11 kcal