



10. RESEPTIT

Lounas: Lohikeitto ja marjakiisseli

KALAKEITTO

Laktoositon, gluteeniton
10 annosta

| | |
|------------|--------------------------------------|
| 750 g-1 kg | Kalakuutioita kuten lohta tai seiitä |
| 2 | Sipulia |
| 4-5 | Porkkanaa |
| 2 | Palsternakkaa |
| 1,2 kg | Yleisperunaa |
| 2 l | Vettä |
| 2,5 tl | Suolaa |
| 2 tl | Sitruunapippuria |
| 3 rkl | Kuivattua tilliä |
| 2 dl | Laktoositon ruokakermaa |
| 2 rkl | Laktoositonta voita |

Voit korvata porkkanan ja palsternakan halutessasi 800 grammalla keittojuureksia.

1. Kuori ja kuutioi sipuli, porkkanat, palsternakka ja perunat n. 2 cm kuutioiksi.
2. Lisää pilkotut kasvikset, vesi ja mausteet kattilaan. Keitä noin 20 minuuttia.
3. Lisää kalakuutiot ja jatka keittämistä vielä 5 minuuttia tai sen aikaa, että kala ja kasvikset ovat kypsiä.
4. Lisää ruokakerma ja voi. Kiehauta keitto. Tarkista suola.



MARJAKIISSELI

Laktoositon, gluteeniton

10 annosta

5 dl Marjamehua

1,5 l Vettä

1 l Marjoja

Sokeria

Suuruste

0,5l Kylmää vettä

10 rkl Perunajauhoja

1. Mittaa kattilaan mehu, vesi ja marjat.
2. Kuumenna välillä sekoittaen, kunnes keitos kiehuu. Nosta pois levyltä.
3. Sekoita kylmä vesi ja perunajauho keskenään.
4. Kaada suuruste mehuliemeen samalla hyvin sekoittaen.
5. Nosta kiisseli takaisin levyille ja kiehauta 30 sekunttia samalla jatkuvasti sekoittaen ja nosta uudelleen pois levyltä.
6. Lisää sokeria maun mukaan. (vaihtelee käytetyn mehun ja marjojen suhteen)
7. Sekoita välillä jäähtymisen aikana, ettei pintaan muodostu kuorta. Voit halutessasi ripotella kiisselin pinnalle sokeria estämään kuorikerroksen muodostumista.