



Tonnikalakatkarapukastike

Aineet: Valkoinen peruskastike:

3 rkl vehnä jauhoja
4 - 5 dl maitoa
1/2 tl suolaa
hiven valkopippuria
1 tlk tonnikalaa
n. 150 g katkarapuja
valkosipulia
sipulia
oreganoa
timjamia
paprikajauhetta

Valmistus: Kuumenna maito lähes kiehuvaaksi. Sekoita vehnä jauhot pieneen määrään kylmää maitoa ja lisää tasaiseksi sekoitettuna kastikkeeseen hyvin sekoittaen.

Anna kastikkeen kiehua hiljaisella tulella 5 - 10 minuuttia. Lisää kastikkeeseen tonnikala, katkaravut, silputtu sipuli ja valkosipuli. Mausta kastike.

Anna hautua muutama minuutti.

Tarjoa valmis kastike esim. makaronin kanssa.

Voit korvata osan maidosta viidellä ruokalusikallisella kuivaa valkoviiniä.

Teelusikallinen sitruunan mehua antaa myös hyvän sävöyksen.