

Carpaccio yrttikastikkeen kera

Valmistelut: 15 minuuttia
4 annosta

350 g	naudanfileetä
1	nippu basilikaa
1	nippu kirveliä
150 g	maustamatonta jogurttia
$\frac{1}{2}$ rkl	roseepippuria
$\frac{1}{2}$ rkl	kylmäpuristettua oliiviöljyä
1 - 2	valkosipulin kynttä kuorittuna
1	nippu sinappikaalia

1. Fileen leikkaaminen on helppoa, jos panet sen vähäksi aikaa pakastimeen. Leikkaa kohmeinen filee terävällä veitsellä paperinohuiksi viipaleiksi. Aseta lihaviipaleet 4 alkupalalautaselle.
2. Sekoita yrttejä, jogurttia, roseepippuria (**käytä puolet mainitusta määrästä**), öljyä ja murskattuja valkosipulin kynsiä tehosekoittimessa , kunnes syntyy hieno silppu. Huuhtelee sinappikaali ja taputtele kuivaksi. Leikkaa sinappikaali paksuhkoiksi suikaleiksi.
3. Annostele suikaloitu sinappikaali lautasten keskelle ja lusikoi yrttikastike lihaviipaleiden viereen. Koristele annokset lopuilla roseepippureilla.



sinappikaali



kirveli



rosepippuri

Yhdessä annoksessa:

Kaloreita 160

Rasvaa yhteensä 8 g

Tyydyttyneitä rasvahappoja 2 g

Kolesterolia 62 mg

Proteiineja 20 g

Hiilihydraatteja 2 g

Natriumia 77 mg

Kuituja 1 g

Sokeria lisätty 0 kcal