

Karrin makuinen lammaspata

Valmistelut: 20 minuuttia

Kypsyminen: 45 minuuttia

4 annosta

1 rkl	kylmäpuristettua oliiviöljyä
$\frac{1}{2}$ kg	vähärasvaista lampaanlapaa kuutioituna
1	sipuli ohueksi viipaloituna
$\frac{1}{2}$	lehtisellerin varsi paloiteltuna
1	valkosipulin kynsi hienonnettuna
$\frac{1}{2}$	pieni porkkana paloiteltuna
$\frac{1}{2}$ dl	omenatuoremehua
1 rkl	karria
$\frac{1}{2}$ tl	kuminaa
$\frac{1}{2}$ tl	jauhettua korianteria
$\frac{1}{4}$ tl	murskattua kardemummaa
$\frac{1}{4}$ tl	cayennenpippuria
riipaus	suolaa
1	kuutioitu omena kuorineen
1	viipaloitu pieni kesäkurpitsa
$\frac{1}{2}$ dl	maustamatonta jogurttia
1. Kuumenna öljy padassa. Ruskista lampaanliha kuutioita öljyssä	

- noin 5 minuuttia.** Valuta lihakuutiot talouspaperin päällä.
2. Laita sipuli, lehtiselleri ja valkosipuli samaan pataan. Pehmitä kasviksia kohtalaisella lämmöllä ilman kantta **noin 5 minuuttia.**
 3. Siirrä lihakuutiot takaisin pataan. Lisää porkkana, omenatuoremehu, karri, kumina, korianteri, kardemumma, cayennepippuri ja ripaus suolaa. Anna lihan hautua **noin 30 minuuttia**, kunnes se on läpikotaisin kypsää.
 4. Lisää joukkoon omenakuutiot ja kesäkurpitsaviipaleet. Hauduta vihannekset kypsiksi mutta kiinteiksi (**noin 5 minuuttia**).
 5. Kaada jogurtti pataan samalla sekoittaen. Kuumenna ruoka, mutta varo kiehauttamista sitä.

Yhdessä annoksessa:

Kaloreita	212 g
Rasvaa yhteensä	8 g
Tyydyttyneitä rasvahappoja	4 g
Kolesterolia	90 mg
Proteiineja	26 g
Hiilihydraatteja	9 g
Natriumia	156 g
Kuituja	1 g
Sokeria lisätty	0 kcal

