

# Keveät lihapullat

Valmistelut: 25 minuuttia

Kypsyminen: 30 minuuttia

6 annosta

300 g	purjota
300 g	kesäkurpitsaa
500 g	vähärasvaista jauhelihaa
1 tl	raastettua appelsiininkuorta
1	timjamin oksa
1 rkl	sipulia hienoksi silputtuna
1 tl	kylmäpuristettua oliiviöljyä
vastajauhettua	mustapippuria
ripaus	suolaa

1. Viipaloi purjot ohuesti, mutta **säästä 4 kokonaista lehteä**. Raasta kesäkurpitsa. Keitä purjoviipaleita ja kesäkurpitsaraastetta **6 - 8 minuuttia 4 rkl:ssa vettä**, kunnes purjo on läpikuultavaa, kesäkurpitsa pehmeää ja vesi on haihtunut.
2. Soseuta vihannekset esimerkiksi tehosekoittimessa. Sekoita soseen joukkoon jauheliha, appelsiinikuoriraaste, timjamin lehdet, sipulisilppu ja ripaus suolaa.
3. Laita uuni kuumenemaan **+220°-asteiseksi**. Muotoile jauhelihasta **12 soikeaa pyörykkää**. Leikkaa purjon lehdet kolmeen osaan pituussuuntaan ja kiehauta suikaleet suolattomassa vedessä ( **30 sekuntia** ). Valuta suikaleet ja kiedo ne sievästi lihapyöryköiden ympärille.

4. Aseta pyörykät öljyllä voideltuun uunivuokaan. Sivele pyöryköiden pinta lopulla öljyllä. Paista pyöryköitä uunissa **20 -25 minuuttia**. Pippuroi pyörykät ja tarjoa.

Yhdessä annoksessa:	
Kaloreita	116 g
Rasvaa yhteensä	4 g
Tyydyttyneitä rasvahappoja	1 g
Kolesterolia	51 mg
Proteiineja	17 g
Hiilihydraatteja	3 g
Natriumia	72 g
Kuituja	2 g
Sokeria lisätty	0 kcal