

Kinkku-vihannesmureke

Kinkku-vihannesmureke on helppo sunnuntai- tai vierasruoka.

Valmistelut: 10 minuuttia

Kypsyminen: 1 tunti 30 minuuttia

8 annosta

1	sipuli silputtuna
3	porkkanaa raastettuna
350 g	tuoreita herkkusieniä hienoksi hakattuna
200 g	vähärasvaista keittokinkkua hienonnettuna
350 g	vähärasvaista jauhettua sianlihaa
5 dl	leipää murusteltuna
2 dl	rasvatonta maitoa
2 rkl	sinappia
$\frac{1}{2}$ tl	vastajauhettua mustapippuria
$\frac{1}{4}$ tl	kuivattua salviaa tai muutama silputtu tuore salvianlehti
1 tl	raastettua appelsiininkuorta
<p>1. Hauduta sipulisilppua viitisen minuuttia 3 rkl:ssa vettä teflonpannulla. Lisää porkkanaraaste ja sienisilppu. Hauduta aineksia samalla sekoittaen noin 25 minuuttia, kunnes neste on haihtunut. Jos vihannekset uhkaavat palaa pohjaan,</p>	

kostuta niitä vesitilkalla.

2. Laita uuni kuumenemaan **+180° - asteiseksi**. Sekoita kinkku, sianliha, leivänmurut, maito, sinappi, pippuri, salvia, appelsiininkuoriraaste ja haudutetut kasvikset kulhossa.
3. Vuoraa uunivuoka leivinpaperilla. Levitä liha-vihannesseos vuokaan ja peitä foliolla. Paista **noin 1 tunti** uunissa. Mureke on kypsä, kun siitä tihkuva neste on kirkasta veitsellä keskeltä kokeiltaessa. Älä päästä murekettä kuivumaan.
4. Anna murekkeen jäähtyä vuoassa ritilällä kymmenkunta minuuttia. Valuta rasva, jota paistamisen aikana on muodostunut. Kumoa mureke vadille ja poista leivinpaperi.

VINKKI!!!!!!!!!!

On tärkeää, että jauhelihamureke ei pääse kuivumaan paistamisen aikana. Mehevä mureke on hyvää myös kylmänä.

Yhdessä annoksessa:

Kaloreita 186

Rasvaa yhteensä 6 g

Tyydyttyneitä rasvahappoja 2 g

Kolesterolia 44 mg

Proteiineja 17 g

Hiilihydraatteja 15 g

Natriumia 520 g

Kuituja 2 g

Sokeria lisätty 0 kcal