

# Lammas-papumuhennos

Valmistelut: 30 minuuttia

Kypsyminen: 1 tunti

4 annosta

2 rkl	kylmäpuristettua oliiviöljyä
$\frac{1}{2}$ kg	vähärasvaista lampaanlapaa kuutioituna
4	pieniä sipulia kuorittuna
1	valkosipulin kynsi hienonnettuna
4 dl	lihalientä
1 tl	tuoretta tilliä silputtuna tai tillin siemeniä
$\frac{1}{4}$ tl	vastajauhettua mustapippuria
2	porkkanaa kuutioituna
2	pieniä perunaa kuutioituna
2 rkl	vehnä jauhoja
200 g	tuoreita tai pakastettuja taitepepuja

1. Kuumenna öljy padassa. Pane liha pataan ja kääntele sitä, kunnes se on ruskistunut joka puolelta ( **noin 5 minuuttia**). Valuta liha talouspaperin päällä.
2. Ruskista sipuleita samassa padassa tiuhaan sekoitellen **noin 6 minuuttia**. Lisää joukkoon valkosipuli ja jatka paistamista vielä **2 minuuttia**.
3. Lisää lihaliemi. Sekoita ainekset hyvin, jotta myös pohjaan

tarttunut maku irtoaa liemeen. Pane lampaanliha takaisin pataan ja lisää joukkoon tillisilppu ja mustapippuri. Peitä pata kannella ja anna lihan hautua miedolla lämmöllä **20 minuuttia**.

4. Lisää joukkoon porkkana- ja perunakuutiot. Kuumenna ainekset kiehumispisteeseen, peitä pata kannella ja anna aineiden porista hiljalleen **noin 15 minuuttia**.
5. Sekoita vehnäjauhot tilkkaan lihan kypsytylientä. Sekoita suurus muiden aineiden joukkoon pataan. Sekoittele lientä pari minuuttia, kunnes se on saostunut.
6. Kaada joukkoon pavut. Peitä pata kannella ja anna aineiden kiehua hiljalleen **noin 5 minuuttia**, kunnes pavut ovat kypsiä mutta vielä kiinteitä. Tarjoa muhennoksen kanssa rapeaa patonkia.



taitepapu, vihreäpapu

Yhdessä annoksessa:

Kaloreita 308 g

Rasvaa yhteensä 12 g

Tyydyttyneitä rasvahappoja 4 g

Kolesterolia 98 mg

Proteiineja 31 g

Hiilihydraatteja 19 g

Natriumia 187 g

Kuituja 4 g

Sokeria lisätty 0 kcal