

Lampaanpaistia ja appelsiinikastiketta

Yli 3 kg:n paisti voi tuntua turhan suurelta, mutta pienempi paisti kuivahtaa helposti.

Valmistelut: 25 minuuttia Kypsyminen: 1 tunti 30 minuuttia 10 annosta	
1 rkl	kylmäpuristettua oliiviöljyä
1	suuri sipuli silputtuna
4	valkosipulin kynttä hienonnettuna
400 g - 500 g	tuoreita herkkusieniä silputtuna
1	appelsiini
2	viipaletta täysjyväleipää paloiteltuna
4 rkl	tuoretta persiljaa silputtuna
1 tl	meiramia
1 rkl	tuoretta basilikaa silputtuna
$\frac{1}{4}$ tl	vastajauhettua mustapippuria
ripaus	suolaa
3 - 3 $\frac{1}{2}$ kg:n	pala luutonta ja rasvatonta lampaanpaistia
2 dl	lihalientä

1 rkl

vehnä jauhoja

1. Kuumenna uuni **+230°-asteiseksi**. Kuumenna öljy teflonpannussa keskilämmöllä. Hauduta sipuli- ja valkosipulisilppu pehmeäksi ilman kantta kantta (noin 5 minuuttia). Kaada joukkoon herkkusienet ja kypsennä **noin 5 minuuttia**, kunnes neste on haihtunut sienistä. Nosta pannu levyltä.
2. Raasta **1 tl** puhdasta appelsiininkuorta suoraan pannuun. Kuori appelsiini. Sekoita sipuli seoksen joukkoon leipä, persiljasilppu, meirami, basilika ja mustapippuri. Suolaa täyteseos maun mukaan.
3. Levitä paisti auki leikkuulaudalla. Levitä sieni-yrttiseos lihalle tasaisesti niin, että reunat jäävät paljaiksi. Kääri liha rullalle ja sido lujalla puuvillalangalla.
4. Siirrä liharulla ristikolte uunipannuun ja paahda lihaa 15 minuuttia. Vähennä uunin lämpö **+180°-asteiseksi** ja jatka **paahdamista 55 minuuttia, jos haluat jättää lihan punaiseksi ja 1 - 1 ¼ tuntia, jos haluat lihan puolikypsäksi**. Paahda lihaa vielä pidempään - noin 1 ½ tuntia - jos tahdot sen olevan läpikypsää. Siirrä liharulla vadille ja anna sen levähtää **20 minuuttia**.
5. Lusikoi paistoliemestä pois rasva. Sekoita $\frac{3}{4}$ lihaliemestä paistoliemeen. Sekoita vehnä jauhot jäljellä olevaan lihaliemeen ja kaada suurus uunipannuun. Keitä kastiketta samalla hämmentäen **3 minuuttia tai kunnes se on saostunut**. Nosta pannu levyltä. Lohko ja paloittele appelsiini ja lisää palat kastikkeeseen.
6. Irrota lanka liharullasta ja nosta paisti tarjoiluvadille. Viipaloi ja tarjoa kastikkeen kera.

Yhdessä annoksessa:

Kaloreita 273

Rasvaa yhteensä 9 g

Tyydyttyneitä rasvahappoja 4 g

Kolesterolia 166 mg

Proteiineja 42 g

Hiilihydraatteja 6 g

Natriumia 259 g

Kuituja 2 g

Sokeria lisätty 0 kcal