

Liha-kasvismuhennos

Valmistelut: 15 minuuttia

Kypsyminen: 2 tuntia 10 minuuttia

4 annosta

1 rkl	kylmäpuristettua oliiviöljyä
500 g	luutonta naudanlihaa (paistia, lapaa tai etuselkää) noin 4 cm:n kuutioina
$\frac{1}{2}$ tl	vastajauhettua mustapippuria
1 dl	punaviiniä
4 dl	lihalientä
450 g	säilyketomaatteja tai kaltattuja tuoreita tomaatteja soseutettuna
2	lehtisellerin vartta viipaloituna
4	valkosipulin kynttä murskattuna
2 - 3	suikaletta appelsiininkuorta
$\frac{1}{2}$ tl	fenkolinsiemeniä
$\frac{1}{2}$ tl	timjamia
1	laakerinlehti
2	sipulia 4:n osaan lohkottuina
8	porkkanaa paksuiksi viipaleiksi leikattuna
3 rkl	tuoretta basilikaa silputtuna

2 rkl	tomaattisoseetta (pyree)
180 g	pakasteherneitä
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kuumenna öljyä teflonpannussa keskilämmöllä noin 1 minuutti. Mausta lihakuutiot mustapippurilla ja ruskista ne kuumassa öljyssä (4 -5 minuuttia). Siirrä lihakuutiot valurautapataan. 2. Kaada viini teflonpannuun ja anna sen kiehua 2 minuuttia. Kaavi pohjalle tarttunut maku puulastalla liemen sekaan. Lisää joukkoon lihaliemi, tomaatit, lehtiselleri, 2 valkosipulin kynttä, appelsiininkuori suikaleet, fenkolinsiemet, timajami ja laakerinlehti. Kuumenna ainekset kiehumapisteeseen, samalla kun hämmennät niitä. Kaada seos lihakuutioiden päälle pataan, peitä kannella ja hauduta lihaa 1 ½ tuntia . 3. Poista laakerinlehti ja lisää joukkoon sipulit ja porkkana. Jatka kypsentämistä vielä 45 minuuttia. 4. Sekoita jäljelle jäänyt valkosipulimurska ja basilikasilppu. Lisää joukkoon tomaattisose. Keitä herneitä 3 minuuttia kiehuessa vedessä ja valuta ne. 5. Sekoita keitetyt herneet ja valkosipuliseos lihamuhennoksen joukkoon ennen tarjoilua. Kuumenna muhennos. 	

Yhdessä annoksessa:

Kaloreita 319

Rasvaa yhteensä 11 g

Tyydyttyneitä rasvahappoja 3 g

Kolesterolia 86 mg

Proteiineja 33 g

Hiilihydraatteja 22 g

Natriumia 262 mg

Kuituja 10 g

Sokeria lisätty 0 kcal