

Liha-kasvisvartaat

Jogurtissa marinoiduista lihasta tulee uskomattoman mureaa. Jogurttiin lisätään itäintialaisessa keittiössä käytettyjä mausteita.

Kauppalasku pysyy kurissa, kun lihaan yhdistetään runsaasti kasviksia.

Intialaisen aterian katsotaan olevan tasapainoinen, kun se sisältää kaikkia kuutta perusmakua: makea, hapan, suolainen, mausteinen tai kirpeä, karvas ja jumoava eli [limakalvoja supistava](#). Maku intialaiseen ruokaan saadaan ennen kaikkea mausteista, joista tärkeimpiä ovat [chilipaprikat](#), [sinapinsiemenet](#), [roomankumina](#), [kurkuma](#), [sarviapila](#), [inkivääri](#), [korianteri](#) ja [hajupihka](#). Jälkiruokien suosituimpia mausteita ovat [kardemumma](#), [kaneli](#), [muskottipähkinä](#) ja [sahrami](#).^[5]

Intialaisiin ruokiin käytetään usein myös [jogurttia](#) ja [kermaa](#), [sipulia](#) ja [valkosipulia](#), [kookosrasvaa](#), [ghitä](#), [seesamiöljyä](#), [sinappiöljyä](#) ja [oliiviöljyä](#).^[5]

Valmistelut: 20 minuuttia + 3 tunnin marinointi

Kypsyminen: 15 minuuttia

4 annosta

$\frac{1}{2}$ dl	maustamatonta jogurttia
2 rkl	sitruunamehua
2	valkosipulin kynttä hienonnettuna

2 tl	raastettua tuoretta inkivääriä tai $\frac{1}{2}$ tl jauhettua inkivääriä
2 tl	paprikajauhetta
$\frac{1}{2}$ tl	cayennenpippuria
$\frac{1}{2}$ tl	jauhettua muskottipähkinää
$\frac{1}{2}$ tl	jauhettua kuminaa
$\frac{1}{2}$ tl	jauhettua korianteria
200 g	naudan ulkofileetä 12 kuutioiksi paloiteltuna
1	kesäkurpitsa 12 viipaleena (viipaleiden paksuus noin 1 $\frac{1}{2}$cm)
8	kirsikkatomaattia
2	sipulia 4 osaan lohkottuina

1. Sekoita jogurttia, sitruunamehua, valkosipulia, inkivääriä, paprikajauhetta, cayennenpippuria, muskottipähkinää, kuminaa ja korianteria tehosekoittimessa **10 - 15 sekuntia**.
2. Kaada jogurttiseos ja kuutioitu liha tilavaan kulhoon. Kääntele lihapaloja, jotta ne peittyvät tasaisesti mausteseokseen. Jätä liha maustumaan jogurttiseokseen **3 tunniksi huoneenlämpöön tai yön yli jääkaappiin**. Kääntele lihakuutiot kerran maustumisen aikana.
3. Kuumenna uunigrilli. Kiehauta kesäkurpitsaviipaleet vähässä suolattomassa vedessä (**noin 1 minuutti**). Valuta kesäkurpitsat hyvin.
4. Valuta marinoidut lihakuutiot ja pujota ne öljyllä voideltuihin vartaisiin vuorotellen kesäkurpitsaviipaleiden,

kirsikkatomaattien ja sipulilohkojen kanssa. Grillaa vartaita **15- 20 minuuttia noin 15 cm:n päässä** grillivastuksesta. Kääntelee vartaita tiuhaan paahdamisen aikana.

5. Aseta valmiit vartaat kuumennetuille vadille.

Jogurtti-kurkkukastike maistuu hyvältä vartaiden kanssa.

Yhdessä annoksessa:

Kaloreita 117

Rasvaa yhteensä 5 g

Tyydyttyneitä rasvahappoja 2 g

Kolesterolia 35 mg

Proteiineja 12 g

Hiilihydraatteja 6 g

Natriumia 42 mg

Kuituja 2 g

Sokeria lisätty 0 kcal