

Lihamureke ja sienikastiketta

Valmistelut: 20 minuuttia Kypsyminen: 45 minuuttia 4 annosta	
350 g	vähärasvaista jauhelihaa
1	sipuli hienoksi silputtuna
runsas 1 dl	keitettyä riisiä
2	valkosipulin kynttä hienonnettuna
150 g	pakastepinaattia sulatettuna ja kuivaksi puristeltuna
2 tl	dijoninsinappia
$\frac{1}{2}$ tl	timjamia
$\frac{1}{2}$ tl	rosmariinia
ripaus	vastajauhettua mustapippuria
ripaus	suolaa
SIENIKASTIKE:	
2 dl	punaviiniä
$\frac{1}{2}$	sipuli hienoksi silputtuna
120 g	tuoreita herkkusieniä ohueksi viipaloituna
hyppysellinen	timjamia
hyppysellinen	rosmariinia

3 dl	lihalientä
1 rkl	tomaattisosetta
1 rkl	maissijauhoja (2 rkl) sekoitettuna

1. Kuumenna uuni +180°-asteiseksi. Sekoita jauheliha, sipuli, keitetty riisi, valkosipuli, pinaatti, sinappi, timjami, rosmariini, mustapippuri ja ripaus suolaa. Vuoraa suorakulmainen uunivuoka leivinpaperilla ja täytä se mureketaikinalla.
2. Paista murekettä uunissa **noin 45 minuuttia**, kunnes liha on kypsää ja paistos kauniisti ruskistunut. Kumo mureke vuoasta ja ota paistoliemi talteen myöhempää käyttöä varten.
3. Valmista kastike. Mittaa viini kasariin ja lisää sipuli, sieniviipaleet, timjami ja rosmariini. Kiehauta ilman kantta keskilämmöllä **3 - 5 minuuttia**, kunnes nestettä on jäljellä noin **1 dl**. Kaada joukkoon lihaliemi tai siivilöity paistoliemi ja tomaattisose. Peitä kasari kannella ja keitä hiljalleen vielä **30 minuuttia**. **Sekoita maissijauhot vesitilkkaan (2 rkl)**. **Kaada suurus** kastikkeen joukkoon ja sekoita kastiketta **1 -2 minuuttia**, kunnes se on saostunut.
4. Siirrä mureke kuumennetuille tarjoiluvadille. Kaada sen päälle vähän kastiketta ja tarjoa loppu kastike erikseen. Murekkeen kanssa sopivat esimerkiksi keitetyt vihreät pavut.

Yhdessä annoksessa:

Kaloreita 251

Rasvaa yhteensä 7 g

Tyydyttyneitä rasvahappoja 2 g

Kolesterolia 67 mg

Proteiineja 24 g

Hiilihydraatteja 23 g

Natriumia 129 mg

Kuituja 3 g

Sokeria lisätty 0 kcal