

# Lihapullat

Valmistelut: 10 minuuttia  
Kypsyminen: 25 minuuttia  
4 annosta

400 g	vähärasvaista naudan jauhelihaa
1	sipuli silputtuna
2 rkl	maidossa pehmitettyä leivän sisusta
$\frac{1}{2}$ tl	vastajauhettua mustapippuria
riipaus	suolaa
$\frac{1}{4}$ tl	jauhettua muskottipähkinää tai muskotinkukkaa
1 rkl	öljyä
$\frac{1}{2}$ tl	timjamia
2 dl	lihalientä
1 $\frac{1}{2}$ rkl	vehnä jauhoja rasvattomaan maitoon ( 1 dl ) sekoitettuna
1 rkl	hapankermaa
1 rkl	maustamatonta jogurttia
1 rkl	tuoretta persiljaa hienonnettuna
1. Sekoita jauheliha, sipulisilppu, maidossa pehmitetty leivänsisus, mustapippuri, hyppysellinen jauhettua muskottikukkaa ja riipaus suolaa. Muotoile taikinasta märin tai öljytyin käsin lihapullia.	

2. Kuumenna öljy teflonpannussa. Paista lihapullia kohtalaisella lämmöllä ( **noin 10 minuuttia**). Ravistele pannua usein paistamisen aikana, jotta lihapullat ruskistuvat tasaisesti. Valuta rasva pannusta. Mittaa lihaliemi pannuun ja lisää timjami. Peitä pannu kannella ja anna liemen kiehua hiljalleen **5 minuuttia**. Nosta lihapullat vadille.
3. Kaada suurus (**maito-jauhoseos**) pannuun. Anna kastikkeen kiehua **noin 5 minuuttia**, kunnes se on saostunut. Hämmennä kastiketta tiuhaan. Sekoita lopuksi hapankerma ja jogurtti kastikkeeseen. Mausta kastike jäljelle jääneellä muskotinkukalla.
4. Pane lihapullat takaisin pannuun (**lusikoi mukaan liemi**) ja kuumenna vielä 2 minuuttia. Viimeistele hienoksi silputulla persiljalla.

#### Yhdessä annoksessa:

Kaloreita	234
Rasvaa yhteensä	10 g
Tyydyttyneitä rasvahappoja	2 g
Kolesterolia	76 mg
Proteiineja	25 g
Hiilihydraatteja	11 g
Natriumia	148 mg
Kuituja	1 g
Sokeria lisätty	0 kcal