

Lihapullat tomaatti-appelsiinikastikkeessa

Voit valmistaa lihapullat vuorokautta aikaisemmin.

Valmistelut: 10 minuuttia Kypsyminen: 30 minuuttia 4 annosta	
1	sipuli silputtuna
2	valkosipulin kynttä hienonnettuna
2 dl	kanalientä
400 g	vähärasvaista jauhelihaa
2 rkl	rusinoita
1	muna kevyesti vatkattuna
2 rkl	raastettua parmesaania
1 rkl	leivän sisustaa
1 rkl	persiljaa hienonnettuna
$\frac{1}{4}$ tl	mustapippuria
$\frac{1}{4}$ tl	kuivattua salviaa
ripaus	suolaa
ripaus	raastettua muskottipähkinää
noin 2 $\frac{1}{2}$ dl	säilyketomaatteja kuutioituna

1	kanelitanko
3 x 6 cm:n ja 1 ½ cm:n	levyistä appelsiininkuoren suikaletta
2 rkl	appelsiinista puristettua mehua
<ol style="list-style-type: none"> 1. Mittaa ½ dl kanalientä kasariin. Hauduta sipuli- ja valkosipuli silppua kanaliemessä miedolla lämmöllä kannen alla, kunnes sipuli on pehmennyt (noin 7 minuuttia). Nosta kasari levyltä ja annan silpun jäähtyä. 2. Sekoita jauheliha, rusinat, muna, parmesaaniraaste, leivän sisus, persilja, salvia ja muskottipähkinä. Suolaa ja pippuroi seos. Lisää joukkoon sipuli ja valkosipuli. Muotoile taikinasta 20 lihapullaa, joiden halkaisija Ø on noin 4 cm. 3. Paista lihapullat teflonpannulla. Ravistele pannua tiuhaan, jotta lihapullat ruskistuvat tasaisesti ja tulevat kauniin muotoisiksi (noin 5 minuuttia). 4. Lisää joukkoon jäljellä oleva appelsiininkuori suikaleet ja appelsiinimehu. Kuumenna neste kiehuvaksi ja alenna sen jälkeen lämpöä. Kypsennä lihapullia miedolla lämmöllä vielä 10 - 12 minuuttia silloin tällöin sekoitellen. Nosta lihapullat tarjoiluvadille ja pidä ne lämpiminä. 5. Kuumenna levyä ja anna kastikkeen kiehua ilman kantta 5 minuuttia tai kunnes se on hieman saostunut. Poista kanelitanko ja appelsiinin suikaleet. Kaada kastike lihapullien päälle. 	

Yhdessä annoksessa:

Kaloreita 216

Rasvaa yhteensä 8 g

Tyydyttyneitä rasvahappoja 3 g

Kolesterolia 143 mg

Proteiineja 25 g

Hiilihydraatteja 11g

Natriumia 250 g

Kuituja 1 g

Sokeria lisätty 0 kcal