

Lihavartaat indonialaisittain

Kreikkalaisiin ja turkkilaisiin vartaisiin käytetään myös lampaanlihaa, mutta nämä indonesialaiset lihavartaat valmistetaan vain mureasta sianlihasta.

$\frac{1}{4}$ tl	jauhettua inkivääriä
2	valkosipulin kynttä
1	pieni sipuli silputtuna
1 rkl	soijakastiketta (tamari)
2 rkl	ilman rasvaa paahdettuja suolattomia maapähkinöitä pilkottuna
1 tl	kylmäpuristettua oliiviöljyä
2 tl	tummaa kidesokeria
2 tl	sitruunamehua
$\frac{1}{4}$ tl	jauhettua korianteria
$\frac{1}{4}$ tl	jauhettua kuminaa
$\frac{1}{4}$ tl	jauhettua kanelia
350 g	kuutioitua porsaankuutiota
<ol style="list-style-type: none">1. Mittaa kaikki ainekset paitsi tehosekoittimen kannuun ja lisää joukkoon 2 rkl vettä. Sekoita aineksia 8-10 sekuntia.2. Kaada mausteseos kulhoon ja sekoita lihakuutiot joukkoon. Anna lihan maustua noin tunti huoneenlämmössä.3. Kuumenna uunigrilli. Pujottele lihapalat vartaisiin. Älä pujota lihoja aivan kiinni toisiinsa. (Jos käytät puisia vartaita,	

liota niitä ensin vähän aikaa vedessä.)

4. Aseta vartaat uunipannuun ja voitele lihapalat mausteliemellä. Paahda lihoja noin **20 minuuttia 20 cm:n päässä** grillivastuksesta, kunnes liha on kypsää. Käännä vartaat muutaman kerran grillaamisen kuluessa. Tarjoa lihavartaiden kanssa esimerkiksi saksanpähkinöillä höystettyä täysjyväriisiä.

Yhdessä annoksessa:

Kaloreita	199
Rasvaa yhteensä	10 g
Tyydyttyneitä rasvahappoja	2 g
Kolesterolia	54 mg
Proteiineja	18 g
Hiilihydraatteja	4 g
Natriumia	216 g
Kuituja	0 g
Sokeria lisätty	8 kcal