

Lindströminpihvit

Lindströminpihvit on kansainvälistä mainetta saavuttanut herkku, josta skandinaavit ovat syystäkin ylpeitä.

Valmistelut: 10 minuuttia + 20 minuuttia viileässä

Kypsyminen: 10 minuuttia

4 annosta

250 g	vähärasvaista jauhelihaa
runsas 1 dl	etikkapunajuurta raastettuna
50 g	murenettua vaaleaa leipää
1	munanvalkuainen
$\frac{1}{2}$ tl	tillinsiemeniä
$\frac{1}{2}$ tl	vastajauhettua mustapippuria
1 rkl	öljyä
4 tl	hapankermaa
	tuoretta tilliä koristeeksi

1. Sekoita jauheliha, murenettu leipä, valkuainen, punajuuriraaste, tillinsiemenet ja mustapippuri. Muotoile taikinasta 4 pihviä ja pane ne jääkaappiin **20 minuutiksi**.
2. Kuumenna öljy teflonpannussa korkealla lämmöllä. Paista pihvejä **5 minuuttia molemmin puolin** kuumassa öljyssä.
3. Pane paistetut pihvit talouspaperin päälle valumaan. Nosta pihvit kuumennetuille tarjoiluvadille ja lorauta niiden viereen hapankermaa. Koristele tuoreella yrtillä.

Yhdessä annoksessa:

Kaloreita 159

Rasvaa yhteensä 7 g

Tyydyttyneitä rasvahappoja 2 g

Kolesterolia 46 mg

Proteiineja 15 g

Hiilihydraatteja 9 g

Natriumia 181 mg

Kuituja 1 g

Sokeria lisätty 0 kcal