

Naudanpaisti amerikkalaisittain

Valmistelut: 20 minuuttia

Kypsyminen: 1 tunti

4 annosta

700 g	raakakypsytettyä naudan paahto- tai sisäpaistia tai ulkofileetä
$\frac{1}{4}$ tl vastajauhettua	mustapippuria
2	sipulia silputtuna
2	valkosipulin kynttä hienonnettuna
2 dl	lihalientä
2 rkl	tomaattisoseetta (pyree)
$\frac{1}{2}$ tl	timjamia
$\frac{1}{2}$ tl	meiramia
$\frac{1}{2}$ tl	basilikaa
150 g	herkkusieniä ohueksi viipaloituna
1 rkl	persiljaa hienoksi silputtuna
<ol style="list-style-type: none">1. Kuumenna uunigrilli. Hieromustapippuri paistin pintaan. Grillaa lihaa uunipannulla kummenkunta minuuttia noin 12 sentin päässä grillivastuksesta. Kääntelee lihaa, jotta se ruskistuu kauttaaltaan.2. Kuumenna uuni +170°-asteeseen. Ohenna tomaattisose 2 rkl:lla vettä. Pane sipulit pataan ja lisää valkosipuli, tomaattisose, timjami, meirami, basilika, lihaliemi ja liha.	

Kuumenna ainekset kiehumispisteeseen kohtalaisella lämmöllä. Peitä pata kannella ja siirrä se uuniin. Paista lihaa uunissa noin 50 minuuttia tai kunnes se on juuri niin kypsää kuin haluat.

3. Viipaloi paisti, kun se on ensin levännyt.
4. Soseuta yrtit ja vihannekset.
5. Kuumenna teflonpannua puoli minuuttia. Lorauta pannuun 2 rkl vettä ja lisää sieni viipaleet. Hauduta sieniä samalla sekoittaen noin 5 minuuttia, kunnes vesi on täysin haihtunut. Sekoita vihannessose joukkoon. Kaada kastike lihaviipaleiden päälle. Sirottele pinnalle persiljasilppu ja vie tarjolle.

VINKKI!

Tähteeksi jäänyt liha säilyy jääkaapissa enintään 4 päivää

Yhdessä annoksessa:

Kaloreita	266
Rasvaa yhteensä	10 g
Tyydyttyneitä rasvahappoja	4 g
Kolesterolia	124 mg
Proteiineja	39 g
Hiilihydraatteja	5 g
Natriumia	128 mg
Kuituja	1 g
Sokeria lisätty	0 kcal

