

# Ossobuco

Ossobuco on pohjoisitalialainen ruokaklassikko, joka valmistetaan vasikanpotkasta. Ossobuco on kiitollinen vierastarjottava, sillä alkuvalmistelujen jälkeen liha kypsyy kaikessa rauhassa padassa eikä vaadi juurikaan silmälläpitoa.

Useimpien mielestä herkullisinta ossobucossa on pehmeä luuydin.

<b>Valmistelut: 25 minuuttia</b> <b>Kypsyminen: 2 tuntia 15 minuuttia</b> <b>4 annosta</b>	
2 rkl	kylmäpuristettua oliiviöljyä
1 kg	nuoren naudan potkaviipaleita
1	sipuli silputtuna
1	lehtisellerin varsi hienonnettuna
3	valkosipulin kynttä murskattuna
1 lasi	kuivaa valkoviiniä
1	laakerinlehti
2 - 3	kaltattua ja pieneksi paloitetua kypsää tomaattia ilman siemeniä
$\frac{1}{2}$ tl	timjamia, salviaa
$\frac{1}{4}$ tl	vastajauhettua mustapippuria
2 rkl	persiljaa silputtuna
$1 \frac{1}{2}$ tl	raastettua sitruunankuorta

riipaus

suolaa

1. Kuumenna 1 rkl öljyä padassa. Ruskista potkaviipaleita **2 minuuttia** molemmin puolin kuumassa öljyssä. Nosta viipaleet lautaselle.
2. Vähennä lämpöä ja lisää pataan **1 rkl** öljyä, sipuli, porkkana, lehtisellerin ja puolet valkosipulista. Hauduta aineksia ilman kantta **5 minuuttia**, kunnes sipuli on pehmennyt. Siirrä potkaviipaleet takaisin pataan muiden ainesten joukkoon. Ossobuco on syytä valmistaa niin tilavassa padassa, että potkaviipaleet mahtuvat vierekkäin padan pohjalle. Lorauta joukkoon viini ja anna nesteen haihtua puoliksi.
3. Lisää pataan laakerinlehti, tomaatti, timjami, salvia, pippuri ja ripaus suolaa. Peitä pata kannella ja anna ruoan hautua **2 tuntia**, kunnes liha on kypsää ja mureaa (**mutta ei murennettuna**).
4. Sekoita persiljasilppu, sitruunankuoriraaste ja jäljellä oleva valkosipulimurska. Ripottele seos potkaviipaleille juuri ennen tarjoilua hetkeä. Tarjoa lisäkkeenä pilahviriisiä. Voit halutessasi maustaa riisin sahramalla.

Yhdessä annoksessa:

Kaloreita 259 g

Rasvaa yhteensä 16 g

Tyydyttyneitä rasvahappoja 5 g

Kolesterolia 85 mg

Proteiineja 25 g

Hiilihydraatteja 4 g

Natriumia 98 g

Kuituja 1 g

Sokeria lisätty 0 kcal