

Paahtopaisti

Valmistelut: 5 minuuttia

Kypsyminen: 3 - 4 tuntia

10 - 15 annosta

1 $\frac{1}{2}$ kg

raakakypsytettyä naudan
paahto- tai sisäpaistia

1 tl

mustapippuria

1. Hiero pippuri paistin pintaan. Voit maustaa paistin myös suolalla, mutta se ei ole välttämätöntä. Suolaa voi ripottele kevyesti kypsille paistinviipaleille.
2. Työnnä lihalämpömittari paistiin. Nosta paisti uunivuokaan.
3. Kypsennä paistia +125°-asteisessa uunissa. Paisti on sisältä punertavaa, kun mittari osoittaa 70°-astetta ja täysin kypsää (sisältä harmaa), kun mittari osoittaa 75-77°-a astetta. Alhaisessa lämmössä kypsennettäessä varataan paistoaikaa noin 2 tuntia lihakilolle, jos liha halutaan jättää punertavaksi ja noin 2 tuntia 15 minuuttia, jos lihasta halutaan täysin kypsää.
4. Nosta paisti uunista ja anna sen hiukan levähtää. Leikkaa poikkisysin viipaleiksi, kun neste ei enää valu paistista.
5. Tarjoa paisti kuumana tai kylmänä perunoiden, kasvisten ja mehevän salaatin kanssa. Alhaisessa lämmössä kypsennettäessä paistista ei juuri irtoa nestettä kastiketta varten.

VINKKI!

Kylmästä paistista saa herkullista leikkelettä. Levitä päälle piparjuuritahnaa tai sirottele kevyesti pippuria. Kylmästä paistista voi myös tehdä lounassalaatin. Suikaloi liha sopiviksi haarukkapaloiksi ja lisää liha vihreään salaattiin, joka maustetaan

kevyesti sokerilla, sitruunalla tai viinietikalla, öljyllä sekä yrттisuolalla. Salaatin kanssa maistuu rapea patonki tai vasta leivottu sämpylä.

NEUVO:

Ennen kuin panet lihan uuniin, anna sen lämmetä huoneenlämpöiseksi. Myös paistettavat pihvit on hyvä ottaa jääkaapista lämpenemään, ennen kuin ne laitetaan pannulle tai grilliin.

Yhdessä annoksessa:

Kaloreita	135
Rasvaa yhteensä	5 g
Tyydyttyneitä rasvahappoja	2 g
Kolesterolia	59 mg
Proteiineja	22 g
Hiilihydraatteja	0 g
Natriumia	55 mg
Kuituja	0 g
Sokeria lisätty	0 kcal