

Pihvit tomaattikastikkeen kera

Valmistelut: 5 minuuttia
Kypsyminen: 5 minuuttia
4 annosta

1 rkl	kylmäpuristettua oliiviöljyä
4 x 120 g:n	painoista naudan sisä- tai ulkofileepihviä
$\frac{1}{2}$ tl	suolaa
$\frac{1}{2}$ tl	vastajauhettua mustapippuria
300 g	kaltattuja tomaatteja, pieniksi kuutioina
2	valkosipulin kynttä hienonnettuna
$\frac{1}{2}$ tl	oreganoa
<ol style="list-style-type: none">1. Kuumenna öljy tulikuumaksi pannulla. Suolaa ja pippuroi pihvit ja paista niitä kuumassa rasvassa noin 30 sekuntia molemmin puolin. Siirrä pihvit kuumennetulle tarjoiluvadille. Pidä ne lämpiminä.2. Lisää tomaatit, valkosipuli ja oregano samaan pannuun. Kypsennä aineksia samalla sekoittaen noin 4 minuuttia, kunnes kastike on saostunut. Kaada tomaattikastike pihvien päälle.	
https://www.k-ruoka.fi/artikkelit/nain-onnistut/nain-kalттаat-tomaatin	

Yhdessä annoksessa:

Kaloreita 206

Rasvaa yhteensä 10 g

Tyydyttyneitä rasvahappoja 3 g

Kolesterolia 81 mg

Proteiineja 26 g

Hiilihydraatteja 3 g

Natriumia 118 mg

Kuituja 1 g

Sokeria lisätty 0 kcal