

Pippurinen naudanpaisti

Valmistelut: 10 minuuttia

Kypsyminen: 10 minuuttia

4 annosta

2 rkl	kokonaisia mustapippureita
$\frac{1}{2}$ kg	hyvin raakakypsytettyä naudan sisäpaistia paksuna viipaleena
1 rkl	kylmäpuristettua oliiviöljyä
3	vihersipulia silputtuna
2 rkl	kuivaa valkoviiniä
2 dl	lihalientä

1. Kuumenna uuni $+240^{\circ}$ -asteiseksi. Murskaa mustapippurit lihanuijalla ja kaada murska kulhoon. Kierrettele paistiviipaleita pippurimurskassa, kunnes liha on kauttaaltaan sen peitossa.
2. Kuumenna pannua noin 1 minuutti ja lorauta öljy pannuun. Kun öljy on kuumaa, lisää paistiviipale ja ruskista se molemmin puolin.
3. Siirrä pannu uuniin ja **paahda lihaa 4-5 minuuttia, jos tahdot sen olevan veristä, tai 7-8 minuuttia, jos tahdot sen olevan puolikypsää**. Leikkaa liha ohuiksi viipaleiksi ja aseta viipaleet lämmitetyille tarjoiluvadille.
4. Pane sipulit pannuun ja kääntele niitä keskilämmöllä puoli minuuttia. Kostuta sipulit valkoviinillä. Kun viini on haihtunut, kaada joukkoon lihaliemi. Anna seoksen porista kevyesti 2-3 minuuttia. Sekoittele kastiketta (kaavi mukaan myös pohjalle tarttuneet lihapalat), kunnes nestettä on jäljellä $1 \frac{1}{4}$ dl.

Tarjoile kastike lihan kanssa ja lisäkkeeksi esimerkiksi uuniperunoita, porkkanoita tai härkäpapuja.

Yhdessä annoksessa:

Kaloreita	250
Rasvaa yhteensä	15 g
Tyydyttyneitä rasvahappoja	5 g
Kolesterolia	90 mg
Proteiineja	26 g
Hiilihydraatteja	3 g
Natriumia	79 mg
Kuituja	1 g
Sokeria lisätty	0 kcal