

Punainen sianlihakastike

Porsaasta, tomaateista ja paahdetuista paprikoista syntyy herkullinen kastike ilman läskiä. Kastikkeella voit myös höystää esimerkiksi pastan.

| | |
|---|---|
| Valmistelut: 10 minuuttia Kypsyminen: 30 minuuttia 4 annosta | |
| 2 | suurta punaista paprikaa |
| 1 rkl | kylmäpuristettua oliiviöljyä |
| 1 rkl | vehnä jauhoja |
| ripaus | suolaa |
| 350 g | vähärasvaista porsaanlapaa ohuina viipaleina |
| 1 | sipuli silputtuna |
| 2 | valkosipulin kynttä hienonnettuna |
| 900 g | säilyketomaatteja valutettuna ja pieniksi paloitetuna |
| 2 rkl | rusinoita |
| 1 rkl | punaviinietikkaa |
| $\frac{1}{4}$ tl | cayennenpippuria |
| $\frac{1}{4}$ tl | oreganoa |
| 1. Paahda paprikoita grillissä 18 cm:n päässä grilli | |

vastustuksesta, kunnes ne ovat kauttaaltaan tunnumeent (**5 - 8 minuuttia**). Käännä paprikat ainakin kolmeen kertaan paahtamisen aikana.

2. Kuumenna oliiviöljy pannussa keskilämmöllä (**30 sekuntia**). Nuiji porsaanliha viipaleet kevyesti ja kierittele sitten vehnä jauhoissa, joihin on sekoitettu ripaus suolaa. Paista viipaleita **4 minuuttia molemmin puolin** kuumassa öljyssä. Nosta viipaleet vadille.
3. Kun paprikat ovat paahtuneet tummiksi ja rakkulaisiksi sulje ne paperipussiin ja pane pussi kulhoon. Näin syntyvät höyryn ansiosta paprikoiden kuoriminen käy vaivattomammin. Kuori paprikat hieman jäähtyneinä. Poista myös siemet ja kannat. Leikkaa paprikat pituussuuntaan **noin 3 cm:n levyisiksi suikaleiksi**. Pitele paprikoita käsittelyn ajan kulhon päällä, jotta niistä tihkuva neste ei valu hukkaan. [Kaltattu paprika](#)
4. Pehmitä sipulia ja valkosipulia viitisen minuuttia kohtalaisella lämmöllä pannulla. Lisää joukkoon tomaatit, rusinat, punaviinietikka, cayennenpippuri, oregano sekä paprikoista tihkunut neste. Hauduta aineksia vielä **noin 5 minuuttia** silloin tällöin sekoitellen.
5. Lisää joukkoon lihaviipaleet ja paprikasuikaleet. Kuumenna ruokaa **5 minuuttia** ja tarjoa.

Yhdessä annoksessa:

| | |
|----------------------------|--------|
| Kaloreita | 356 |
| Rasvaa yhteensä | 20 g |
| Tyydyttyneitä rasvahappoja | 6 g |
| Kolesterolia | 58 mg |
| Proteiineja | 19 g |
| Hiilihydraatteja | 21 g |
| Natriumia | 87 mg |
| Kuituja | 5 g |
| Sokeria lisätty | 0 kcal |