

Sianliha-kahvihernemuhenkos

Valmistelut: 10 minuuttia Kypsyminen: 1 tunti 20 minuuttia 4 annosta	
20 g	kuivattuja sieniä esimerkiksi tatteja
350 g	paloiteltuna porsaanlapaa tai etuselkää
2 rkl	vehnä jauhoja
hyppysellinen	suolaa
1	pieni sipuli silputtuna
2	valkosipulin kynttä hienonnettuna
3 rkl	marsalaa tai portviiniä
1 dl	kanalientä
1	laakerinlehti
$\frac{1}{2}$ tl	rosmariinia
$\frac{1}{4}$ tl	vastajauhettua mustapippuria
2 $\frac{1}{2}$ dl	keitettyjä ja valutettuja kahviherneitä
250 g	tuoreita sieniä 4 osaan lohkottuna (herkkutatteja, herkkusieniä, siitakkeita tai

	osterivinokkaita)
1 rkl	sitruunamehua
<ol style="list-style-type: none"> 1. Liota kuivattuja sieniä haaleassa vedessä (runsaas 1 dl) 30 minuuttia. Valuta sienet. Suodata liotusvesi tiheä sellaisen siivilän läpi ja pane talteen. 2. Kuumenna teflonpannua 30 sekuntia keskilämmöllä. Kääntele liha palaset vehnäjauhoissa, joihin on sekoitettu hyppysellinen suolaa. Ravistele liika jauho varovaisesti pois. Paista lihapaloja kohtaisessa lämmöllä kymmenkunta minuuttia. Nosta lihapalat kulhoon. 3. Pehmitä sipulia ja valkosipulia samalla pannulla ilman kantta noin 5 minuuttia keskilämmöllä. Laita lihapalat takaisin pannuun ja lisää joukkoon marsala ja mustapippuri. Lisää myös liotetut sienet ja niiden liotusvesi. Peitä pannu kannella ja anna ainesten porista hiljalleen 20 minuuttia. 4. Kaada joukkoon kahviherneet ja jatka kypsentämistä miedolla lämmöllä 35 minuuttia. Lisää lohkotut tuoreet sienet vasta kypsentämistä loppuvaiheessa. Hauduta muhennosta vielä 10 minuuttia. Mausta muhennos lopuksi sitruunamehulla ja vie tarjolle. 	
<p>VINKKI!</p> <p>Sianliha sisältää enemmän rasvaa kuin naudan-, vasikan- tai lampaanliha, mutta sen natriumpitoisuus on alhaisempi. Vähiten rasvaa sisältävä sian ruhon osa on filee.</p>	

Yhdessä annoksessa:	
Kaloreita	192 g
Rasvaa yhteensä	18 g
Tyydyttyneitä rasvahappoja	5 g
Kolesterolia	5 mg
Proteiineja	19 g
Hiilihydraatteja	11 g
Natriumia	82 g
Kuituja	5 g
Sokeria lisätty	0 kcal



kahvi- eli kikherne



herkkutatti



herkkusieni



siitake



osterivinokas



osterivinokas