

Sianliha-punakaalipata

Sianliha-punakaalipata maistuu vielä paremmalta, jos valmistat sen vuorokautta aikaisemmin.

Valmistelut: 10 minuutti Kypsyminen: 1 tunti 30 minuuttia 4 annosta	
2 rkl	vehnä jauhoja
350 g	porsaanlapaa paloitetuna
1	sipuli ohueksi viipaloituna
1	porkkana viipaloituna
3	valkosipulin kynttä hienonnettuna
1	iso omena viipaloituna
$\frac{1}{2}$	pieni punakaali pieneksi paloitetuna
3 rkl	punaviinietikkaa
1 dl	kanalientä
2	laakerinlehteä
7	maustepippuria
6	mustapippuria
$\frac{1}{4}$ tl	kuivattua salviaa
1. Kääntelee lihapalat vehnä jauhoissa. Ravistele ylimääräinen	

jauho hellästi pois. Kuumenna pataa levyllä **30 sekuntia**. Laita lihapalat pataan ja ruskista niitä **noin 10 minuuttia**. Nosta lihapalat kulhoon.

2. Säädä uuni kuumenemaan **+180°C-asteiseksi**. Pane sipuli, porkkana ja valkosipuli pataan. Pehmitä kasviksia keskilämmöllä **suunnilleen 5 minuuttia**.
3. Lisää pataan omenaviipaleet ja paloitetu punakaali. Peitä pata kannella ja jatka kypsentämistä **15 minuuttia**, kunnes kaali on pehmennyt.
4. Lisää pataan samalla sekoittaen viinietikka, kanaliemi, laakerinlehdet, pippurit, salvia ja lihapalat. Peitä kannella ja hauduta aineksia uunissa 1 tunti. Poista laakerinlehdet. Tämän ruoan voi maustaa sinapilla. Tarjoa sinappi erikseen.



salvia



- punakaali

Yhdessä annoksessa:	
Kaloreita	200
Rasvaa yhteensä	17 g
Tyydyttyneitä rasvahappoja	5 g
Kolesterolia	58 mg
Proteiineja	17 g
Hiilihydraatteja	15 g
Natriumia	100 g
Kuituja	2 g
Sokeria lisätty	0 kcal