

Sitruunalla maustetut vasikanleikkeet

Valmistelut: 15 minuuttia
Kypsyminen: 10 minuuttia
4 annosta

3 rkl	vehnä jauhoja
$\frac{1}{4}$ tl	vastajauhettua valko- tai mustapippuria
ripaus	suolaa
$\frac{1}{2}$ kg	ohuina vasikanleikkeitä
2 rkl	kylmäpuristettua oliiviöljyä
1 dl	lihalientä
1 rkl	sitruunamehua
2 tl	silputtua tuoretta salviaa tai $\frac{1}{2}$ tl kuivattua salviaa
$\frac{1}{2}$	sitruunan ohueksi viipaloituna
	persiljaa tai krassia

1. Sekoita vehnä jauhot, pippuri ja ripaus suolaa. Kääntelee vasikanleikkeet jauhoseoksessa. Ravista liika jauho pois.
2. Kuumenna oliiviöljy paistinpannussa. Ruskista leikkeitä öljyssä **noin 1 minuutti** molemmin puolin. Siirrä leikkeet lautaselle.
3. Kaada lihaliemi pannuun. Lisää joukkoon sitruunamehu ja salvia. Kuumenna lientä **noin 1 minuutti** samalla sekoittaen.
4. Laita leikkeet takaisin pannuun ja kuumenna vielä **2 minuuttia**. Nosta leikkeet kuumennetulle tarjoiluvadille. Koristele ne sitruunalohkoilla ja krassin tai persiljan oksalla.

Yhdessä annoksessa:

Kaloreita 211 g

Rasvaa yhteensä 11 g

Tyydyttyneitä rasvahappoja 3 g

Kolesterolia 62 mg

Proteiineja 20 g

Hiilihydraatteja 8 g

Natriumia 59 g

Kuituja 0 g

Sokeria lisätty 0 kcal