

Suikalepannu

Valmistelut: 10 minuuttia
Kypsyminen: 10 minuuttia
4 annosta

1 rkl	kylmäpuristettua oliiviöljyä
250 g	suikaloitua naudanfileetä
$\frac{1}{2}$ tl	vastajauhettua mustapippuria
3	vihersipulia hienoksi silputtuna
1 tl	raastettua sitruunankuorta
$\frac{3}{4}$ dl	lihalientä
3 rkl	persiljaa hienonnettuna

1. Kuumenna öljy tulikuumaksi pannulla. Kääntelee lihasuikaleita kuumassa öljyssä noin minuutti, kunnes ne ovat ruskistuneet kauttaaltaan. Siirrä suikaleet lautaselle.
2. Mittaa lihaliemi samaan pannuun ja lisää mustapippuri, vihersipuli ja sitruunakuoriraaste. Kääntelee aineksia 4 -6 minuuttia, kunnes lientä on jäljellä enää puolet. Pane lihasuikaleet takaisin pannuun sirottele joukkoon persiljasilppu. Kuumenna ainekset läpikotaisin samalla sekoittaen. Voit tarjota lihan kanssa esimerkiksi parsakaalilla täytettyjä tomaatteja.

Yhdessä annoksessa:

Kaloreita 121

Rasvaa yhteensä 6 g

Tyydyttyneitä rasvahappoja 2 g

Kolesterolia 44 mg

Proteiineja 14 g

Hiilihydraatteja 3 g

Natriumia 47 mg

Kuituja 1 g

Sokeria lisätty 0 kcal