

Vasikanliha-kurpitsapata

Valmistelut: 10 minuuttia

Kypsyminen: 1 tunti 35 minuuttia

4 annosta

1 rkl	kylmäpuristettua oliiviöljyä
220 g	kuorittuja sipuleita
500 g	kuutioitua vasikanlihaa (esimerkiksi lapa)
1 rkl	vehnä jauhoja
$\frac{1}{4}$ tl	vastajauhettua mustapippuria
ripaus	suolaa
$\frac{1}{2}$ dl	valkoviiniä
1 dl	lihalientä
1 rkl	tomaattisoseetta (pyree)
1	rosmariininoksa
2	valkosipulin kynttä pilkottuna
250 g	kurpitsaa paloitetuna
250 g	kesäkurpitsaa paloitetuna
2 rkl	persiljaa hienoksi silputtuna
<ol style="list-style-type: none">1. Kuumenna oliiviöljy padassa (1 minuutti). Kääntelee sipuleita kuumassa öljyssä, kunnes ne ovat ruskistuneet. Nosta sipulit lautaselle reikäkauhalla.2. Kierittele lihakuutiot jauhoissa, joihin on sekoitettu mustapippuri ja ripaus suolaa. Ruskista liha padassa	

keskilämmöllä (**noin 5 minuuttia**). Kaada joukkoon viini. Sekoita tomaattisoseeseen **1 dl** tai lihalientä. Kun viini on porissut noin 1 minuutin, lisää pataan sipulit, vedellä tai lihaliemellä ohennettu tomaattisose, rosmariini ja valkosipuli. Annan ainesten hautua kannen alla noin **1 $\frac{1}{4}$ tuntia**, kunnes liha on mureaa.

3. Lisää pataan kurpitsa- ja kesäkurpitsapalat. Jatka kypsentämistä vielä **8 - 10 minuuttia**, kunnes vihannekset ovat kypsiä ja rapeita. Tarkista maku. Ripottele pinnalle persiljasilppu vasta ennen tarjoilua.



kesäkurpitsa



Kurpitsa

Yhdessä annoksessa:

Kaloreita 216 g

Rasvaa yhteensä 8 g

Tyydyttyneitä rasvahappoja 3 g

Kolesterolia 76 mg

Proteiineja 26 g

Hiilihydraatteja 10 g

Natriumia 76 g

Kuituja 2 g

Sokeria lisätty 0 kcal