

Vasikanlihaa ja sieniä

Tämä ruoka pääsee vielä paremmin oikeuksiinsa, jos valmistat sen vuorokautta aikaisemmin.

Valmistelut: 10 minuuttia Kypsyminen: 10 minuuttia 4 annosta	
1 rkl	kylmäpuristettua oliiviöljyä
1	sipuli silputtuna
1	valkosipulin kynsi hienonnettuna
$\frac{1}{2}$ kg	tuoreita herkkusieniä ohuiksi viipaloituna
$\frac{1}{2}$ kg	suikaloitua vasikanpaistia
$\frac{1}{4}$ tl	vastajauhettua mustapippuria
ripaus	suolaa
hyppysellinen	jauhettua muskotinkukkaa
hyppysellinen	kuivattua timjamia
$\frac{1}{2}$ dl	kuivaa valkoviiniä tai vermuttia
1 rkl	paprikajauhetta
$\frac{1}{2}$ dl	maustamatonta jogurttia
<ol style="list-style-type: none">1. Kuumenna öljy pannulla. Pane pannuun sipuli- ja valkosipulisilppu ja sieniviipaleet. Paista aineksia 5 - 6 minuuttia tai kunnes neste on haihtunut sienistä.2. Työntelee sienet pannun laidalle. Nosta lämpötilaa ja lisää	

pannuun vasikanliha. Ruskista lihaa **1 - 2 minuuttia**.

3. Alenna lämpötilaa ja ripottele joukkoon mustapippuri, muskotinkukka, timjami ja suola. Kostuta ainekset viinillä. Anna ainesten kiehua **2 - 3 minuuttia** ilman kantta, kunnes neste on haihtunut.
4. Sekoita paprikajauhe ja jogurtti. Sekoita jogurtti muiden ainesten joukkoon pannuun. Anna ainesten kuumentua läpikotaisin. **Varo kuitenkin kiehauttamasta ruokaa, muuten jogurtti juoksettuu. (Jos valmistat ruoan etukäteen, lisää jogurtti-paprikaseos vasta juuri ennen tarjoilua.)** Tarjoa lihan kanssa riisiä tai pastaa, esimerkiksi tagliolineja. Mainion lisäkkeen saat pinaatti-appelsiinisalaatista.



Tagliatelle

Yhdessä annoksessa:

Kaloreita 196

Rasvaa yhteensä 7 g

Tyydyttyneitä rasvahappoja 5 g

Kolesterolia 86 mg

Proteiineja 28 g

Hiilihydraatteja 5 g

Natriumia 86 g

Kuituja 3 g

Sokeria lisätty 0 kcal