

Vasikanmedaljongit

Valmistelut: 10 minuuttia
Kypsyminen: 10 minuuttia
4 annosta

1 rkl	vehnä jauhoja
1 pussi	sahramia
riipaus	suolaa
8 kpl (yht. noin 600 g)	vasikan medaljongia
1 rkl	kylmäpuristettua oliiviöljyä
vastajauhettua	mustapippuria
$\frac{1}{2}$ dl	valkoviiniä
$\frac{1}{2}$ dl	lihalientä
$\frac{1}{2}$	sitruunan ohueksi suikaloitu kuori
1	sitruunan tai limetin mehu
2 rkl	maustamatonta jogurttia
$\frac{1}{2}$ tl	murskattuja viherpippureita

1. Sekoita puolet sahramista ja ripaus suolaa vehnä jauhoihin. Taputtele vasikanmedaljongit kuiviksi talouspaperilla ja kääntele ne sitten jauho-sahramiseoksessa. Voitele öljyllä teflonpannu, johon medaljongit mahtuvat vierekkäin. Kuumenna öljyä 1 minuutti korkealla lämmöllä. Ruskista medaljongit kuumassa öljyssä molemmin puolin. Alenna hieman lämpötilaa ja kypsytä vielä 5 minuuttia. Käännä pihvit kertaalleen kypsentämisen aikana.

2. Pippuroi medaljongit maun mukaan ja siirrä pois pannulta. Pidä liha lämpimänä. Lorauta viini ja lihaliemi pannuun. Sekoita hyvi, jotta pohjalle tarttunut maku irtoaa liemeen. Lisää liemeen sahramin loppu, sitruunankuorisuikaleet ja sitruuna- tai limettimehu.
3. Kiehauta liemi kokoon kovalla lämmöllä. Kun liemi on saostunut, sekoita joukkoon jogurtti. Sekoittele kastiketta, mutta varo kiehattamista sitä. Mausta kastike lopuksi viherpippurimurskalla ja kaada medaljonkien päälle.



Vasikanmedaljongi



viherpippuri

Yhdessä annoksessa:

Kaloreita 208 g

Rasvaa yhteensä 8 g

Tyydyttyneitä rasvahappoja 1 g

Kolesterolia 103 mg

Proteiineja 32 g

Hiilihydraatteja 2 g

Natriumia 144 g

Kuituja 0 g

Sokeria lisätty 0 kcal