ITALIALAISET LIHAPULLAT

Maukkaat lihapullat herkullisessa tomaattikastikkeessa spagetin kera tarjottuna – mamma mia että maistuu herkulliselta!

ESITYÖT: 30 minuuttia

VALMISTUSAIKA: 45 minuuttia

|  |  |
| --- | --- |
| 2 | Sipulia |
| 3 rkl | Oliiviöljyä |
| 2 rkl | Tomaattipyreetä |
| 2 prk à 400 g | Tomaattimurskaa |
| 1 tl | Sokeria |
| 1 tl | Oreganoa |
| 1 | Valkosipulinkynsi, silputtu |
| ½ dl | Korppujauhoja |
| 1 | Muna |
| 2 rkl | Persiljasilppua |
| 700 g | Sika-nautajauhelihaa |
|  | Suolaa |
|  | Mustapippuria |
| 900 g | Spagettia |
| Tuoretta | Basilikaa koristeluun |
| RAVINTOSISÄLTÖ/ANNOS:  Kaloreita 598, rasvaa 20,9g (tyydyttyneita rasvahappoja 7,3 g), hiilihydraatteja 73,5g  GLUTEENITONTA: ei  LAKTOOSITOONTA: ei | |
| VALMISTUSVINKKI:   * Kuivatut sienet antavat lihapullille hienon makusäväyksen. Liota sieniä lämpimässä vedessä noin 30 minuuttia. Purista sienet kuiviksi, silppua ja lisää jauhelihan joukkoon. | |
| 1. Kuori ja silppua sipuli. Kuumenna 1 rkl öljyä suuressa paistokasarissa. Lisää puolet sipulista ja kuullota, kunnes sipuli on pehmeää, noin 5 minuutti. Lisää tomaattipyree ja – murska, sokeri ja oregano. Keitä kastiketta miedolla lämmöllä noin 20 minuuttia. 2. Sekoita kulhossa loppu sipulisilppu, valkosipuli, korppujauhot, muna, persilja ja jauheliha tasaiseksi, mausta suolalla ja pippurilla. Pyörittele taikinasta lihapullia, Ø noin 2 ½ cm. 3. Kuumenna loppu öljy suuressa paistinpannussa. Ruskista lihapullat tasaisesti joka puolelta, noin 5 minuuttia. Säädä lämpö pienemmälle ja paista 10 minuuttia, kunnes lihapullat ovat läpikypsiä. Keitä spagetti pakkauksen ohjeen mukaan. 4. Lisää lihapullat tomaattikastikkeeseen ja kuumenna miedolla lämmöllä vielä noin 5 minuuttia. Tarjoa lihapullat tomaattikastikkeessa spagetin kera. Koristele basilikasilpulla. | |

