



Mausteiset lihapyörökät tomaattikastikkeessa & couscous

4 HENKEÄ



Mausteiset lihapyörökät hautuvat kypsäksi tomaattikastikkeessa.

Lihapyörökät:

1 PKT NAUDAN JAUHELIHAA
½ PSS KEVÄTSIPULIA
1-2 TL GARAM MASALAA
1 TL SUOLAA
RIPAUS MUSTAPIPPURIA
1 KANANMUNA
½ DL KORPPUJAUHOJA
ÖLJYÄ PAISTAMISEEN

Tomaattikastike:

1 VALKOSIPULINKYNSI
1 KESÄKURPITSA
TILKKA ÖLJYÄ
1 TLK TOMAATTIMURSKAA + 1 DL VETTÄ
½ CHILI
1 RKL VALKOVIINIETIKKAA
1 TL SUOLAA
RIPAUS SOKERIA TAI HUNAJAA

Couscous:

3 DL COUSCOUSTA
½ TL SUOLAA
1 RKL ÖLJYÄ
½ SITRUUNAN MEHU
½ SITRUUNAN KUORI
½ RUUKKU PERSILJAA
5 DL KIEHUVAA VETTÄ

1.

Laita vesi kiehumaan couscousta varten. Suikaloi kevätsipuli. Kumoa jauheliha kulhoon ja sekoita joukkoon kananmuna sekä korppujauhot. Mausta garam masalalla, suolalla, mustapippurilla ja kevätsipulilla. Jätä taikina lepäämään hetkeksi.

2.

Hienonna valkosipulinkynsi, viipaloi kesäkurpitsa ja chili. Kuumenna paistinpannu. Freesaa valkosipulia, chiliä ja kesäkurpitsaa tilkassa öljyä hetki. Mausta suolalla, valkoviinietikalla ja sokerilla. Kaada joukkoon tomaattimurska ja huuhtaise tölkki vedellä, lisää myös vesi kastikkeeseen. Kuumenna seos kiehuvaksi.

3.

Pyöritä lihapullataikinasta pieniä pyörököitä ja nostele ne varovasti kieuvan tomaattikastikkeen joukkoon. Laske lämpöä ja hauduta kastiketta noin 10 minuuttia.

4.

Valmista sillä aikaa couscous. Hienonna persilja. Mittaa couscous, suola ja öljy kulhoon. Kaada päälle kiehuva vesi ja anna hautua kypsäksi kelmun alla. Mausta lopuksi sitruunan mehulla ja persiljalla.

5.

Tarjoo lihapyörökät couscousin kanssa.



40min.