

# Karjalanpaisti ja perunamuusi

kokonaisaika **135 min** 45 min esivalmistelut 90 min valmistus

Ravintosisältö (per annos):  
**4291.6 kJ / 1030.3 kcal**

Rasva: **64,3 g** Proteiini: **40,2 g**  
Hiilihydraatit: **66 g**

## AINEKSET

4 annosta

### Karjalanpaisti:

**250 g** naudan lapaa  
**250 g** lampaan lapaa  
**2 rkl** rypsiöljyä  
**2** sipulia  
**2** purjoa  
**4** porkkanaa  
**250 g** herkkusieniä  
**2** valkosipulinkynttä  
**2 rkl** tomaattipyreetä  
**2 rkl** rypsiöljyä  
**500 ml** kasvislientä  
**250 ml** ruokakermaa  
**6 rkl** Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike  
**2** laakerinlehteä  
tuoretta persiljaa koristeluun

### Perunamuusi:

**1 kg** perunoita (jauhoisia)  
**150 g** voita  
**200 ml** maitoa  
muskottipähkinää suolaa

## VALMISTUS

### Vaihe 1

**2** sipulia - **2** purjoa - **4** porkkanaa - **250 g** herkkusieniä - **2** valkosipulinkynttä  
Kuori sipulit ja leikkaa ne pieniksi paloiksi. Pese purjot sekä porkkanat ja puhdista sienet. Viipaloi kaikki sentin paksuisiksi viipaleiksi. Kuori valkosipulin kynnet ja leikkaa ohuiksi siivuiksi.

### Vaihe 2

**250 g** naudan lapaa - **250 g** lampaan lapaa - **2 rkl** rypsiöljyä  
Leikkaa liha sentin levyisiksi kuutioiksi ja ruskista isossa kattilassa öljyssä. Nosta lihat pois kattilasta odottamaan.

### Vaihe 3

**2 rkl** tomaattipyreetä - **2 rkl** rypsiöljyä  
Käytä samaa, kuumaa kattilaa ja kuullota kasvikset öljyssä ja tomaattipyreessä.

### Vaihe 4

**500 ml** kasvislientä - **250 ml** ruokakermaa - **6 rkl** Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike - **2** laakerinlehteä - Ruskistetut lihat  
Sekoita kasvien joukkoon kasvisliemi, kerma ja Kikkomanin soijakastike. Lisää vielä laakerinlehdet. Lisää kattilaan ruskistetut lihat ja anna hautua kannen alla 1 – 1,5 tuntia.

### Vaihe 5

**1 kg** perunoita (jauhoisia) - Suolaa - **150 g** voita - **200 ml** maitoa - muskottipähkinää - Suolaa maun mukaan  
Pese ja kuori perunat. Keitä perunat kypsiksi reilusti suolatussa vedessä. Kaada vesi pois ja anna

perunoiden kuivahtaa kuumassa kattilassa.  
Soseuta perunat voin, maidon ja muskottipähkinän  
kanssa tasaiseksi muussiksi. Mausta suolalla.  
Koristele valmis annos persiljalla.