

Kiinankaalikääryleet tomaatti-piparkakkukastikkeessa

kokonaisaika **55 min**

Ravintosisältö (per annos):
1444 kJ / 345 kcal

Rasva: **18,5 g** Proteiini: **33,1 g**
Hiilihydraatit: **10,9 g**

AINEKSET

2 annosta

4	isoa kiinankaalin lehteä
1	salottisipuli
1	pieni nippu persiljaa
250 g	naudan jauhelihaa
1 tl	sinappia
0,5 tl	pippurirouhetta
6 rkl	Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike
4	isoa tomaattia
1	pieni sipuli
1	timjamin varsi
200 ml	kasvislientä
1 rkl	tomaattipyreetä
	sokeria
	piparkakkumaustetta

VALMISTUS

Vaihe 1

Keitä kaalinlehtiä kiehuvaassa vedessä n. 3 minuuttia, huuhto kylmällä vedellä ja leikkaa kovat kantaosat pois. Kuori salottisipulit ja pilko hienoksi. Huuhto persilja ja hienonna silpuksi.

Vaihe 2

Sekoita jauheliha, sipulit, persilja, sinappi ja pippuri keskenään ja mausta pienellä lorauksella luonnollisesti valmistettua soijakastiketta. Jaa jauhelihamassa kaalinlehdille, rullaa tiukoiksi kääryleiksi ja sido kääryleet paistinarulla.

Vaihe 3

Pese tomaatit, poista kannat ja leikkaa suurehkoiksi kuutioiksi. Kuori sipuli ja pilko pieneksi. Nypi timjamin lehdet varresta. Laita tomaatit, sipulit ja timjami uunivuokaan ja kaada kasvisliemi päälle. Nosta kääryleet vuokaan ja paista 180-asteisessa uunissa n. 40 minuuttia. Kääntelee kääryleitä paistamisen aikana.

Vaihe 4

Nosta kääryleet tarjoilulautaselle. Halutessasi voit keittää jäljelle jäänyttä paistinlientä hieman kasaan. Lisää paistinliemeen tomaattipyree, mausta sokerilla, piparkakkumausteella ja luonnollisesti valmistetulla soijakastikkeella ja kaada tomaattikastiketta kääryleiden päälle. Kääryleiden kanssa sopii hyvin perunamuusi.