

Marokkolainen lihapullapata

kokonaisaika **80 min** 80 min esivalmistelut

Ravintosisältö (per annos):
2.389 kJ / 570 kcal

Rasva: **40 g** Proteiini: **32,4 g**
Hiilihydraatit: **16,4 g**

AINEKSET

4 annosta

Lihapullat

- 1** sipuli
- 2** valkosipulinkynttä
- 400 g** lampaan jauhelihaa (tai nauta-sikajauhelihaa)
- 3 rkl** silputtua persiljaa
- 3 rkl** silputtua korianteria
- 2 tl** paprikajauhetta
- 2 tl** kuminaa
- 1 tl** kanelia
- 1 tl** vastajauhetta
- 50 ml** mustapippuria
- 3 rkl** Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike
- 3 rkl** oliiviöljyä
- Kastike**
- 1** sipuli
- 2** valkosipulinkynttä
- 2** punaista paprikaa
- 2** keltaista paprikaa
- 3 rkl** oliiviöljyä
- 400 g** paseerattua tomaattia (säilykkeenä)
- 100 ml** kivennäisvettä
- 60 ml** Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike
- 1 tl** paprikajauhetta
- 2 tl** kuminaa
- 0,5 tl** vastajauhetta
- 4** mustapippuria
- 4** sokeria
- 4** kananmunaa

VALMISTUS

Vaihe 1

Valmista ensin jauhelihapullat. Kuori sipuli ja valkosipulit ja pilko erittäin pieniksi kuutioiksi. Sekoita jauheliha, sipuli, valkosipuli, yrtit, mausteet ja soijakastike hyvin keskenään ja vaivaa tasaiseksi taikinaksi. Muotoile taikinasta saksanpähkinän kokoisia palloja. Kuumenna öljy pannulla ja paista lihapullia kovalla lämmöllä, kunnes ne ovat kauttaaltaan kullanuskeita. Älä paista lihapullia kuitenkaan täysin kypsiksi.

Vaihe 2

Valmista seuraavaksi kastike. Kuori sipuli ja valkosipulit ja pilko erittäin pieniksi kuutioiksi. Halkaise paprikat, poista siemenet ja kannat, huuhto vedellä ja pilko paloiksi. Kuumenna öljy padassa. Paista sipuleita, valkosipulia ja paprikapaloja padassa n. 10 minuuttia. Lisää joukkoon paseerattu tomaatti, kivennäisvesi ja soijakastike ja mausta paprikalla, kuminalla, pippurilla ja sokerilla. Kiehauta kastike ja anna kiehua hiljalleen vielä n. 10 minuuttia.

Vaihe 3

Nosta lihapullat pataan ja anna kiehua hiljalleen vielä n. 10–15 minuuttia. Riko kananmunat varovasti lihapullien päälle siten, että keltuaiset pysyvät ehjinä. Nosta kansi padan päälle ja anna kiehua hiljalleen, kunnes kananmunien koostumus on haluamasi. Koristele lihapullapata persiljalla ja korianterilla ja tarjoa halutessasi marokkolaisen litteän leivän kanssa.

