



Bulgur-lihapyörykät

Aineet: 350 g naudanjauhelihaa
reilu dl keittämätöntä bulguria
2 rkl sipulisiilppua
1 vatkattu muna
oreganoa maun mukaan
vastajauhettua pippuria maun mukaan
oliiviöljyä
2 ½ dl tomaattimehua (tarvittaessa enemmän)

Valmistus: 1. Sekoita jauhelihaan bulgur, sipulisiilppu ja muna. Mausta oreganolla ja pippurilla. Pyörittele seoksesta pieniä pyöryköitä.

2. Kaada oliiviöljyä isolle paistinpannulle niin että pohja peittyy. Sääda levy keskilämmölle ja siirrä pyörykät paistinpannulle. Kun pyörykät ovat ruskistuneet kauttaaltaan, lisää tomaattimehu, peitä pannu kannella ja anna pyöryköiden hautua hiljaisella tulella 45 min. Lisää tarvittaessa tomaattimehua tai vettä.

www.superkokki.com