



Mausteinen lihapannu

Aineet: 400 g naudan paistisuikaleita
3 rkl öljyä
1 sipuli
2 valkosipulinkynttä
1 prk (400g) tomaattimurskaa
1 prk (425g) papuja tomaattikastikkeessa
1 dl vettä
2 rkl vähäsuolainen soijakastike
1 rkl Kesäkukka juoksevaa hunajaa
0,5 tl chilippuria
0,5 tl inkivääriä
0,5 tl kardemummaa
suolaa

Valmistus: Kuori ja viipaloi sipuli ohuiksi viipaleiksi. Ruskista lihasuikaleet öljyssä kuumalla muurikalla kahdessa erässä. Lisää hieman öljyä ja sen jälkeen sekoita mukaan sipulit ja murskattu valkosipulinkyntsi. Lisää tomaattimurska, pavut, vesi ja mausteet. Anna kypsyä hiljaisella tulella 45 minuuttia välillä sekoittaen. Tarkista maku ja lisää tarvittaessa suolaa. Tarjoa kardemummalla maustetun riisin ja patongin kanssa.

www.superkokki.com