



Helppo kaalimureke

Aineet: 400 g nauta-sikajauhelihaa
1 tl suolaa
1/2 tl mustapippuria
3 keitettyä perunaa
2 dl maitoa
1/2 savoijin- tai valkokaalia
1 rkl soijakastiketta

Valmistus: Survo perunat ja lisää jauheliha, suola, pippuri ja maito kulhoon.

Sekoita joukkoon ohuiksi suikaleiksi leikattu kaali ja muotoile taikinasta mureke. Sivele pinta soijalla. Laita mureke kannen alle mikroon 10 minuutiksi (täysi teho, noin 600 W). Poista kupu ja pidä mureke vielä mikrossa 10 minuuttia alhaisella teholla. Tarjoile keitettyjen perunoiden ja puolukoiden kera.

www.superkokki.com