



Mestarin lihapullat maistuvat niin äidille, kuin tyttärellekin. Salainen resepti on vihdoinkin päästetty kiertämään maailmaa ja tuomaan iloa pimeneviin ihmisten iltoihin ja notkuviin ruokapöytiin.

• **Ainekset / 15kpl mestarinpullaa:**

- Naudanjauheliha 400g
- Kananmuna 2kpl
- Tomaattipyree 70g/ 1 pieni purkki
- Tuore chilitanko ½ kpl
- Sipuli 1kpl
- Valkosipulinkynsi 2 kpl
- Oliiviöljy 1rkl
- Dijon sinappi 2tl
- Persiljaa kourallinen
- Jauhettu juustokumina 2 tl
- Mustapippuria & suolaa maun mukaan

- Maidoton

- Gluteeniton

Valmistus

- Laita uuni lämpenemään 200 asteeseen.
- Pilko sipuli, valkosipulinkynnet, chili pieneksi ja persilja silpuksi.
- Sekoita kaikki ainekset & mausteet keskenään suuressa kulhossa.
- Pyörittele taikinasta pyöreitä lihapullia.
- Asettele pullat leivinpaperin päälle ja paista uunin keskitasolla 200 asteessa n. 12-15min, kunnes lihapullat ovat kauniin värisiä.

Ravintoarvot on laskettu sen mukaan, että 1 lihapullan raakapaino on 40g. Näin reseptistä tulee 15kpl lihapullia.

Ravintosisältö / 15 pullaa

kcal: 1012
hiilihydraatti: 12g
rasva: 61g
proteiini: 102g
kuitu: 4g

1 lihapulla

kcal: 67
hiilihydraatti: 1g
rasva: 4g
proteiini: 7g
kuitu: 0,2g