

Liha-sipulipata

ΣΤΙΦΑΔΟ

| | |
|-------|---|
| 1 kg | Lihaa (nautaa, lammasta tai jänistä) |
| 1 kg | Pieniä sipuleita |
| 1 dl | Oliivi-rypsiöljyseosta |
| 1 prk | Tomaattimurskaa |
| 2 | Valkosipulin kynttä |
| 3 | Laakerinlehteä |
| | Mustapippuria |
| 1 tl | Neilikkaa |
| 1 tl | Kanelia tai kanelitanko |
| | Suolaa |
| 2 dl | Punaviiniä |
| | Kuumaa vettä |



Poista lihasta mahdolliset kalvot ja ylimääräinen rasva. Paloittele reilun kokoisiksi n. 5x5 cm paloiksi. Kuori sipulit mutta jätä ne kokonaisiksi suuremmat voi leikata puolikkaiksi. Kuori ja paloittele valkosipulin kynnet.

Kuumenna teräskattilassa tai valurautapadassa oliivi- ja rypsiöljyä. Laita lihanpalat ruskistumaan ja paahda niitä n. 10 minuuttia. Lisää joukkoon sipulit ja anna ruskistua muutama minuutti.

Lisää joukkoon tomaattimurska sekä mausteet ja anna kiehua kymmenen minuuttia, kunnes öljy ja tomaattimurska ovat emulgoituneet. Lisää päälle kuumaa vettä sen verran että lihat juuri ja juuri peittyvät. Älä laita vettä liikaa, vaan lisää sitä mieluummin myöhemmin tarpeen mukaan!

Anna hautua miedolla lämmöllä kannen alla pari tuntia. Sekoita ja tarkista välillä, että kaikki neste ei ole haihtunut.

Tuloksena tulisi olla paksu liha-sipulihöystö, ei vetinen keitto. Jos näyttää jäävän liian löysäksi, niin ota kansi pois ja hauduta vielä lisää. Vaikkapa tunti, niin liha sen kun mureutuu!

Lisäkkeeksi käyvät kypsennetyt kasvikset ja riisi tai peruna eri muodoissaan sekä salaatti.