

Lammas-
haasta
lautaselle

Karitsaa itämaisittain

Reseptit ja kuvat **Niko Hälvä**

Kylmiä ja pimeitä talvi-iltoja lämmittämään sopii hyvin aasialaistyyppinen Cyrrylammas, joka luo piristävää vaihtelua perinteisemmin maustettujen lammasruokien sijaan.



Currylammas

4–6 hengelle
(valmistusaika noin 1 tunti)

- 800 g luutonta karitsaa (esim. lapaa) voita paistamiseen
- 2 rkl oliiviöljyä
- 1-2 sipulia silputtuna
- 2 valkosipulinkynttä murskattuna
- 1 silputtu paprika
- 1 purkki ananasta (230 g)
- 2 rkl sitruunamehua
- 400 g kookosmaitoa
- 200 g turkkilaista jogurtia
- 110 g valmista vihreää currytahnaa suolaa

Lisäkkeet:

Jasmiiniriisiä
Jäätuvorisalaattia
Tomaattia
Kurkkua

Kuvan lähde: Karitsaa á la Karelia

Leikkaa liha kuutioiksi ja paista voissa ja oliiviöljyssä pinta ruskeaksi. Mausta suolalla.

Ota liha pois pannulta ja paista rasvassa silputtu sipuli, valkosipuli, paprika ja ananas.

Lisää lihat kasvien sekaan.

Lisää currytahna, kookosmaito ja sitruunamehu lihojen ja kasvien joukkoon. (Kaikkea currya ei kannata lisätä kerralla vaan vasta loppuvaiheessa kun on maistanut että maku on kohdallaan.)

Sulje kansi ja keitä hiljalleen miedolla lämmöllä noin 30 minuuttia sekoitellen välillä kunnes liha on kypsää.

Lisää lopuksi jogurtti.

Tarkista maku ja lisää makusi mukaan suolaa ja currytahnaa tarvittaessa

Tarjoja lisukkeena keitettyä riisiä tai ohraa ja raikasta salaattia.



*Kevyen salaatin*kastikkeen

saat sekoittamalla oliiviöljyä ja sitruunamehua.

Ruokajuomaksi sopii hyvin

kivennäisvesi tai vaalea olut.

Jälkiruuaksi esimerkiksi

paistettut banaanit jäätelön kera.

LAMMASVAAKA



**Kysy
tarjous!**

Helppo käyttää,
myös yksinpunnitus.

Monipuolinen
tiedonsaanti.

Myös edullinen
vuokrausvaihtoehto.

VAAKATALO OY
SCALESHOUSE

Vaakatalo Oy, Lukinkatu 10, 33580 Tampere

puh. 0207 7351 500 tai 0400 709 867, tom.isaksson@vaakatalo.com