



# Lämmittävää talviruokaa

Sata vuotta sitten erityisesti vasikanlihasta valmistetut pyyt olivat suosittu ja arvostettu herkku. Ruokalajin veikeä nimi tulee suurien jauhelihapöyrköiden pienen riistalinnun olemusta jäljittelevästä muodosta. Lampuri tietenkin pyörittelee pyynsä maukkaasta lampaanlihasta tai kevyestä ja miedosta karitsasta.

**J**uuresten ravintoarvo, saataavuus, edullinen hinta sekä ekologisuus tekevät niistä mainion parin kotimaiselle lampaalihalle. Perunamuusiin saa vaihtelua korvaamalla osan perunoista erilaisilla juureksilla. Porkkanan makean aromattinen sukulainen palsternakka antaa muusille pehmeän mausteisen makuvivahteen. Palsternakka sisältää erityisen paljon kaliumia, jolla on merkitystä muun muassa verenpaineen säätelyssä ja lihasten toiminnassa.

## Luumuiset lammaspyyt

(6–8 kpl)

500 g lampaan- tai karitsanjauhelihaa  
sipuli  
1 dl kermaviiliä  
½ dl perunahiutaleita  
1 suuri kananmuna  
1 tl suolaa  
1 tl jauhetta maustepippuria  
1 tl paprikajauhetta  
½ tl timjamia  
1–2 valkosipulin kynttä murskattuna  
Kuivattuja luumuja

Kuullota silputtu sipuli. Turvota perunahiutaleet kermaviilissä. Sekoita joukkoon jauheliha, muna, mausteet ja jäähtynyt sipulisilppu. Alusta taikina tasaiseksi. Ota suurella lusikalla taikinaa ja levitä se noin kämmenen

kokoiseksi paksuhkoksi levyksi, lisää keskelle kaksi luumua. Muotoile levystä munan muotoinen, päistään hieman suippeneva suuri lihapulla eli pyy. Paista pyyt kolmelta sivulta kauniin ruskeiksi ja jätä hautumaan pannulle kypsiksi.

## Puolukkakastike

200 g (3 dl) puolukkaa  
0,5 dl öljyä  
0,5 dl sokeria  
1 rkl hunajaa  
0,5 tl sinappia  
1 tl soijakastiketta  
0,2 tl suolaa

Soseuta puolukat monitoimikoneessa. Lisää öljy ja muut ainekset, sekoita tasaiseksi.

Resepti ja kuva **Eila Pennanen**

