

Lammas-
haasta
lautaselle



Nyhtölamma sulaa suussa

Ylikypsäksi paistettu ja suikaleiksi revitty karitsan ja lampaan paistiliha on takuumureaa ja mehevää. Resepti onnistuu kokemattomankin kokin keittiössä ja maistuu varmasti myös lampaan makuun ennakkoluuloisesti suhtautuvalle ruokailijalle. Kesäisellä aterialla tarjoillaan lisäksi uusista perunoista valmistettu perunasalaatti ja omasta pihapiiristä kerätty villiyrttisalaatti – eettistä lähiruokaa parhaimmillaan!

Eila Pennanen

Nyhtölamma

Lampaan tai karitsan viulu luulla tai ilman

3 sipulia
3 porkkanaa
6 kokonaista valkosipulinkynttä
4–5 dl vettä
maahumalaa

Marinadi

1 dl öljyä
0,5 dl balsamietikkaa
1 rkl kuivattua timjamaa
1 rkl kuivattua oreganoa
1 tl kuivattua minttua
1 rkl kokonaisia maustepippureita
1 tl kokonaisia punapippureita



Marinoitu viulu.

Valmista marinadi, kaada se isoon muovipussiin ja pyörittele viulua pussissa niin että marinadi leviää tasaisesti lihan pintaan. Sulje pussi huolellisesti ja anna maustua jääkaapissa 1–2 vrk. Kääntelee viulua maustumisen aikana.

Ota liha huoneenlämpöön pari tuntia ennen paistamista.

Laita liha korkeareunaiseen uuni- vuokaan halkaistujen sipulien ja porkkanoiden kanssa, lisää vesi. Paista lihaa ensin ilman kantta 225 asteessa puolisen tuntia. Peitä vuoka foliolla ja laske uunin lämpötila 125 asteeseen.

Anna lihan kypsyä hiljalleen yli- kypsäksi 6–7 tuntia. Lisää vettä tarvittaessa paistamisen aikana. Ota kypsä liha toiseen uuninkestävään astiaan vetäytymään, kääri folioon.

Lampaanlihan maustamiseen sopii minttua, mustaherukkaa ja timjamaa muistuttava maahumala.

Kaada liemi ja kasvikset siivilän läpi, painele kasviksia lusikalla niin saat kaikki maut talteen. Jäähdytä liemi jääkaappikylmäksi ja kuori ylimääräinen rasva liemen pinnalta.

Revi vetäytynyt liha kahden haarukan avulla tai sormin suikaleiksi, lisää suola.

Lämmitä liemi ja lisää suolaa makusi mukaan. Kaada liemi revittyjen lihojen päälle ja kuumenna uunissa 225 asteessa puolisen tuntia. Lisää lihan päälle silputtua maahumalaa.



Nyhtäminen onnistuu haarukalla.

Kesäinen perunasalaatti

Reilu kilo uusia perunoita

- 200 g vihreitä papuja
- 3 uutta sipulia varsineen
- 200 g fetajuustoa
- 150 g aurinkokuivattuja tomaatteja
- 0,5 dl tomaattipurkin öljyä
- 0,5 dl sitruunalla maustettua öljyä
- Suolaa ja rouhittua mustapippuria

Keitä tai höyrytä uudet perunat ja pavut juuri ja juuri kypsiksi.

Pilko perunat, pavut, sipulit, juusto ja aurinkokuivatut tomaatit suureen astiaan. Lisää suola ja mustapippuri. Kaada öljyt joukkoon ja sekoita.

Tarjoile lämpimänä tai kylmänä. Koristele halutessasi syötävillä kukilla ja ruohosipulilla.



Viiden villiyrtilin salaatti

Alkukesän yrttien nuoria lehtiä

- 1–2 kourallista ruokailijaa kohti
- Vuohenputkia
- Poimulehtiä
- Puna-apilaa
- Piharatamoita
- Voikukkia

Salaattikastike

- 0,5 dl kylmäpuristettua oliiviöljyä
- 3 dl rypsiöljyä
- 0,5 sitruunan mehu
- 2 dl valkoviinietikkaa
- 1,5 rkl kuivattua ranskalaista rakuunaa
- 4 kuorittua ja viipaloitua valkosipulinkynttä
- 150 g sinappia
- 1 rkl hunajaa

Sekoita kaikki kastikeaineet taseiseksi, anna maustua ainakin tunnin ajan. Siivilöi pikkukauhalla painellen ja sekoita vielä ennen käyttöä. Säilytä kastike jääkaapissa, annoksesta riittää useammaksi kerraksi.

Huuhtele kasvit lävikössä ja kuivaa hellävaraisesti kahden pyyhkeen välissä. Asettele tarjoiluastiaan ja lisää kastike.



Salaattiin sopivia kasveja

- Poimulehti** on maultaan lempeän pinaattinen.
- Piharatamon** mieto maku miellyttää useimpia. Vanhetessaan lehti muuttuu kuituiseksi.
- Voikukan** voimakas ja pippurisen kirpeä maku on miedompi varjossa kasvaneilla yksilöillä. Kitkeryyttä tasapainottaa rasvaisuus, hapokkuus, suolaisuus ja maigus eli salaattikastike.
- Puna-apila.** Miedoista apilalajeista voi käyttää niin lehdet kuin kukinnot.
- Maahumala.** Sopii lihan mausteeksi.
- Aromaattinen ja yrttinen **vuohenputki** muistuttaa maultaan hieman porkkanaa.

Hortoiltaan...

Kreikan sana horta merkitsee "kaikki villi, kasviperäinen syötävä" ja sanasta johdettu suomalaisen suuhun sopiva verbi hortoilu kuvaa hauskaasti luonnonkasvien keräämistä ja valmistamista ravinnoksi.

Ravintoarvoltaan monia viljeltyjä kasveja arvokkaammat villiyrtilt ovat paitsi trendikkäitä myös ekologisista, niiden hiilijalanjälki on olematon eivätkä ne sisällä lannoitteita tai torjunta-aineita.

Parhaimmillaan useimmat yrtit ovat kasvukautensa alussa keväällä ja alkukesällä aamulla tai aamupäivällä poutasäällä kosteen haihtumisen jälkeen kerättyinä.

Ilmaisia villiyrtiltejä saa kerätä kotipihaan lisäksi jokamiehenoikeuksien puiteissa aivan kuten marjoja ja sieniä. Totuttele yrttien makuun vähitellen ja kerää puhtailta paikoilta vain kasveja, jotka varmasti tunnet.