



1



3



2



4

Laitumelta  
lautaselle

# Lammas ja hunajane yhteensä soppii

1. Yhdessä kokkaillen illallinen valmistuu nopeasti. Samalla on hauska vaihtaa kuulumisia.
2. Päärynät saavat maistuvan pinnan paistamisesta ja lopuksi lisätystä hunajasta.
3. Miedon perunakuorisen vatruskan täytteeksi kannattaa kokeilla jauhelihan ennakkoluulotonta maustamista.
4. Marjojen raikkaudesta, hunajan maikkeudesta ja mascarponein pehmeestä syntyy täydellinen yhdistelmä.

Lammas on mitä parhainta lähiruokaa. Monesti samasta paikasta saa hankittua myös hunajaa, juureksia, valkosipulia, yrttejä, omenoita ja marjoja. Näistä aineksista syntyy maistuvaa ruokaa juhlaan ja arkeen.

Teksti **Tiina Anola-Pukkila**, kotitalousasiantuntija, Pohjois-Karjalan Martat ry  
Kuvat **Jaana Lumatjärvi**

Lampaan jauhelihasta valmistuu nopeasti lihapullat tai -pihvit. Taikinaan voi lisätä kypsennettyä herne- tai härkäpapurouhetta lisäämään koostumusta ja proteiinia. Tai lihapullan sisään voi sujauttaa pienen juustopalan tai vaikkapa paprikaa vaihtelua tuomaan. Hunajaa voi käyttää lampaan marinointiin. Lampaanviulun melkein valmiiseen pintaan kannattaa kokeilla sipaista hunajaa, pinta saa lisää väriä ja mukavan sävyksen. Yrtit tuoreena tai maustepurkista täydentävät lampaan makua. Yrttejä voi käyttää samaan lammasruokaan moniakkin erilaisia tai valita vain lempiyrtit. Timjami, rosmariini kohtuullisesti käytettynä, rakuuna ja

tietysti minttu ovat varmoja valintoja. Valkosipuli on monen mielestä ehdoton lammasruuissa, mutta joskus kannattaa testata lampaan makua ilman valkosipuliakin.

Maistuvat kyläjuhlat -hengessä järjestettiin Joensuun Marttakeskuksessa helmikuussa yhteinen kokkailuilta, johon osallistui Pohjois-Karjalan Lampureiden ja Pohjois-Karjalan Mehiläishoitajien jäseniä sekä asiakkaita. Pohjoiskarjalainen lampaanliha sai lisämakua oman maakunnan hunajasta ja jälkiruokaaksi sopi marjaherkku. Polvijärveläiset lampaankylykset, paisti, ulkofilee ja jauheliha ehtivät kypsyä illan aikana muheviksi. Kokeilimme myös ihan uutta ohjetta eli lisäsimme

tuttujen ilomantsilaisten perunavatruskoiden täytteeksi ruskistettua karitsanjauhelihaa. Idea oli oikein hyvä, jauheliha vain täytyy maustaa oman maun mukaan aika voimakkaaksi, koska perunakuori on mieto. Ruoka maistui, lampurit ja hunajantuottajat tutustuivat toisiinsa ja illan aikana suunniteltiin uutta paikkaa ja ideaa Maaseudun Sivistysliiton ja lampureiden jo vuosia yhdessä järjestämille Lammasmarkkinoille.

Kurssin maukkaisiin tunnelmiin pääsee kokeilemalla hunajaista ja marjaisaa lammasateriakokonaisuutta.

## Lampaanfilee

|        |                     |
|--------|---------------------|
| 600 g  | lampaan ulkofileetä |
| 1 tl   | basilikaa           |
| 1 tl   | rosmariinia         |
|        | vähän kuminaa       |
| 0,5 tl | salviaa             |
| 0,5 tl | oreganoa            |
| 0,5 tl | paprikajauhetta     |
| 1 tl   | sitruunapippuria    |
| 1 tl   | suolaa              |
| 2 dl   | oliiviöljyä         |
|        | nokare voita        |

Sekoita mausteet oliiviöljyyn. Pane mausteöljy ja filee muovipussiin. Sulje pussi tiukasti. Anna lihan marinointua jääkaapissa vuorokausi. Kääntelevälillä.

Kuumenna paistinpannalla nokare voita. Ruskista fileitä pannulla vajaa 10 minuuttia. Pane sen liha vielä kypsymään 180-asteiseen uuniin 10-15 minuutiksi. Tarjoa fileen kanssa hasselbackan perunoita, hunajaisia uuniujuureksia ja kantarellikastiketta.

## Linssi-Kasvissalaatti

|                   |                             |
|-------------------|-----------------------------|
| 1 tlk (noin 4 dl) | kypsiä linssejä             |
| (1,6 dl)          | kuivattuina)                |
| 2                 | omenaa tai päärynää         |
| 1 rkl             | voita tai margariinia       |
| 1 rkl             | hunajaa                     |
| 1 ruukku          | salaattia                   |
| 100 g             | sinihomejuustoa             |
| 1 dl              | pähkinä- tai mantelimurskaa |

### Kastike:

|        |                                |
|--------|--------------------------------|
| 3 rkl  | rypsi- tai pähkinäöljyä        |
| 2 rkl  | omenaviini- tai balsamietikkaa |
| ripaus | suolaa                         |
| ripaus | mustapippuria                  |

Jos käytät valmiiksi kypsennettyjä säilykelinssejä, valuta ja huuhtelev ne. Jos käytät kuivattuja, katso keitto-ohje pakkauksesta.

Sekoita kastikkeen aineet pienessä lasitölkissä ravistaen. Valele kastike kypsille linsseille, sekoita ja jätä vetäytymään.

Leikkaa huuhdotut omenat tai päärynät lohkoiksi. Poista siemenkodat. Sulata voi tai margariini paistinpannuun ja paista hedelmälohkot niin, että ne saavat hieman väriä. Valuta päälle tilkka hunajaa ja ravista pannua.

Huuhto ja kuivaa salaatinlehdet. Tavallisen ruokusalaatin sijaan voit kokeilla friseetä, tammenlehti- tai muuta salaattia, myös pienilehtisiä

salaatteja, kuten vuonankaalia.

Levitä ne joko isolle, laakealle tarjoiluastialle tai lautasille. Lisää linssejä ja asettele päälle paistetut hedelmälohkot.

Murena pinnalle juusto ja ripota pähkinä- tai mantelimurska. Salaatti sopii aterian alkupalaksi tai pääruuan kanssa tarjottavaksi.

## Perunavatruskat lammastäytteellä

|         |                             |
|---------|-----------------------------|
| n. 1 kg | perunoita, jauhoinen lajike |
| n. 2 dl | hiivaleipävehnäjauhoja      |
| 1       | kanamuna                    |
| 1 tl    | suolaa                      |

### Täyte:

|         |                            |
|---------|----------------------------|
| 250 g   | lampaan jauhelihaa         |
| 1 pieni | sipuli hienonnettuna       |
| 2 dl    | keitettyä riisiä tai ohraa |
|         | valkosipulia               |
|         | suolaa                     |
|         | persiljaa                  |
|         | muuta mausteita maun       |
|         | mukaan                     |
|         | voiteluun: voisulaa        |

Leikkaa kuoritut perunat lohkoiksi ja keitä kypsiksi suolalla maustetussa vedessä. Kaada keitinvesi pois, soseuta perunat ja anna jäähtyä.

Ruskista jauheliha ja sipulit, lisää loput täytteen ainekset, mausta huolellisesti ja maistele täyte.

Sekoita hyvin jäähtyneen perunaseeseen joukkoon vehnäjauhot, muna ja suola. Leivo taikina paksuksi tangoksi ja jaa se noin 20 palaan. Painele palat jauhotetulla kädellä litteiksi pyöreiksi levyiksi (halkaisija noin 10 cm). Pane täytettä keskelle ja ummista vatruskat lautasen reunalla tai sormin puolikuun muotoisiksi. Laita vatruskat leivinpaperin päälle pellille ja paista 250 asteessa noin 15 minuuttia. Voitele kypsät vatruskat heti uunista otettua voisulalla.

Lammasruokakurssin taustalla oli Maistuvat kyläjuhlat -hanke, jonka toteuttavat Pohjois-Karjalan Martat ja Maaseudun Sivistysliiton Pohjois-Karjalan aluejärjestö. Hankkeen rahoittaa 1.2.2017–31.12.2018 Euroopan maaseuturahasto, Joensuun seudun maaseutupalvelut, Keski-Karjalan maaseutupalvelut ja Pielisen-Karjalan kunnat. Hanke tarjoaa apua, koulutuksia ja uusia ideoita tapahtumien järjestämiseen. Yhdessä tekeminen, yhteisöllisyys, erityisesti karjalaisella perinteellä ja lähiruulla maustetun ruuan ympärillä kokoaa erilaisia ihmisiä ja kyläläisiä yhteen. Hankkeessa on mahdollisuus toteuttaa omat uudet juhlat tai lähteä uusin voimin vanhoihin paikkakunnan tapahtumiin mukaan. Kaikki lähiruokaan tai syötäviin luonnonantimiin liittyvät tapahtumat sopivat myös Maistuviin kyläjuhliin. Lisätietoa: <https://msl.fi/maistuvatkylajuhlat/>

## Mascarpone-marjaherkkuhunajalla

### Pohja:

|        |  |
|--------|--|
| 2 rkl  | hunajaa  |
| 2 dl   | paksua maustamatonta jogurttia                   |
| 500 g  | mascarponea tai muuta maustamatonta tuorejuustoa |
| 0,5 dl | sokeria  |
| 2 tl   | vaniljasokeria                                   |

### Marjaseos:

|        |   |
|--------|---|
| 5 dl   | tuoreita tai sulatettuja paksu-marjoja maun mukaan; mansikkaa, mustikkaa, vadelmaa jne. |
| 0,5 dl | tomusokeria   |
| 1 rkl  | hunajaa   |

### Lisäksi:

|       |                                   |
|-------|-----------------------------------|
| 3     | Bastogne-keksiä tai muita keksejä |
|       | sitruunamelissaa                  |
| 2 rkl | lämmintä hunajaa                  |

Sekoita ainekset pohjaa varten ja jätä maustumaan jääkaappiin, maistele, lisää tarvittaessa hunajaa tai sokeria. Makeuta marjat varovasti sekoittaen.

Laita hunajapurkki vesihautteeseen lämpenemään hetkeä ennen tarjoilua.

Muotoile tarjoiluastiaan mascarponeeseoksesta pohja niin, että keskelle jää kuoppa. Kaada marjaseos kuoppaan, lusikoi lämmintä hunajaa marjojen päälle, murusta muutama keksi ja koristele sitruunamelissan lehdillä.

Tarjoa marjaherkkua heti, jolloin siinä on vielä kylmät ja lämpimät elementit erotettavissa. Teimme kurssilla jälkiruuan suoraan laseihin. Näin herkusta riittää isommallekin ruokailijamäärälle.

Lähde: [www.hunaja.fi](http://www.hunaja.fi)