

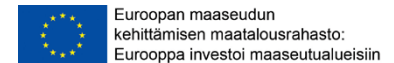


**Karitsasta herkkuja
arkeen ja juhlaan**



**TURUN
YLIOPISTO**

Tämä infolehti on koostettu vuonna 2020 osana Vastuullista proteiinia pöytään -hanketta, jota toteuttavat yhteistyössä Pohjois-Karjalan ProAgria ja Turun yliopiston Brahea-keskus. Hanke toteuttaa Manner-Suomen maaseudun kehittämisohjelmaa 2014–2020 ja sitä rahoittavat Varsinais-Suomen ja Pohjois-Karjalan Ely-keskukset.



Kokin terveiset

Kotimaisen karitsan liha on mureaa, helppoa käsitellä ja miellyttävän makuista. Tutustuminen tähän erinomaiseen raaka-aineeseen on helppo aloittaa jauhelihasta ja fileestä mutta pitkään kypsennettävien ruhonosien parista löydät ne herkullisimmat makuaarteet – eikä niidenkään valmistus kovin vaikeaa ole. Monet tämän vihon resepteistä valmistuvat helposti ja nopeasti arkenakin.

Jos kotimaista karitsanlihaa ei löydy lähikaupan lihatiskistä, toive kauppiaille saattaa auttaa. Myös lähiruokaan keskittyvät Reko lähiruokarengaat (aitojamakuja.fi/reko) ovat oiva paikka tilata karitsanlihaa ja samalla tutustua paikalliseen lampuriin. Tartu siis rohkeasti karitsanlihaan – odotettavissa on herkkua.

Reseptit

Pihvin niksit	4
Karitsa-perunacurry	6
Karitsapasta	8
Karitsawokki	9
Karitsatortillat	10
Karitsa dal	12
Karitsalihapiirakka	14
Karitsa-härkäpapatagine	16
Karitsacarpaccio	18
Potkaa ja juureksia	20
Karitsakaalipiirakka	21
Kebab	22

Reseptit: Päivi Lehtonen

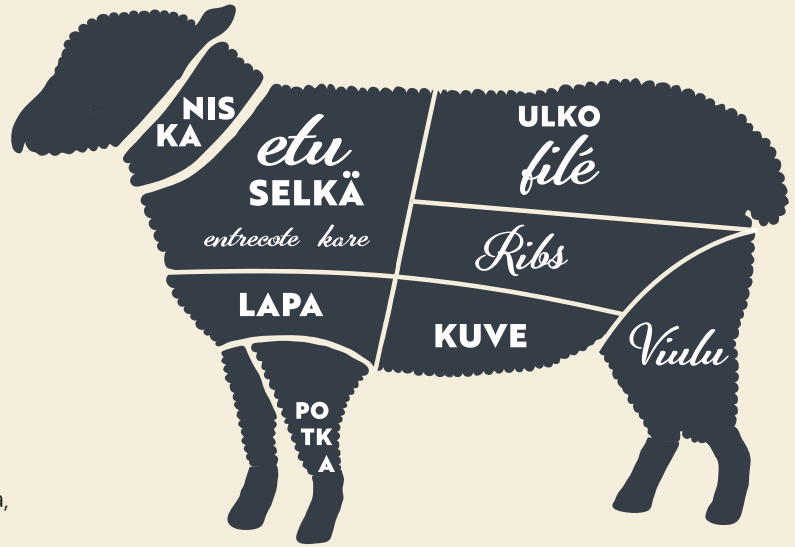
Kuvat: Kaks kokki

Toimitus: Sanna Vähämiko

Pihvin niksit

Karitsapihvien paisto ja grillaus tapahtuvat samoin kuin naudanhapahvin valmistus – kuuma pannu, huoneenlämpöinen liha ja oikea paistoaste johdattavat erinomaiseen lopputulokseen.

Paistikiekot ovat nimensä mukaan siivutettua paistia, joissa on yleensä vaihtelevan mallinen luunpala mukana. Kiekot eivät ole mureudeltaan ihan fileen tasolla, mutta niistä valmistuu erittäin maukkaita pihvejä – kunhan et paista ylikypsäksi. Jos valmistat kiekot pihviksi, voi olla kokeilemisen arvoista nuijia niitä hieman ja kasata sen jälkeen takaisin pihvi-muotoonsa. Paistikiekkko kaipaa pannulla hieman filepalaa pidemmän ajan. Allaoleva ohje on suunniteltu nimenomaan paistikiekolle – valmistu nopeasti grillissä tai pannulla, viipaloi, jälkimarinoi ja käytä salaattissa. Maukas ja nopea kevyt kesäateria, jonka voi valmistaa myös etukäteen juhliin. Lisää tällöin liha ja juusto juuri ennen tarjoilua.



Karitsan fileet ovat yleensä niin pieniä, että niihin paistetaan pinnat grillissä tai pannulla, ja siirretään sen jälkeen hetkeksi uuniin tai grillissä epäsuoraan lämpöön, sisälämpötilaksi suositellaan +53–+56 astetta omasta mieltymyksestä riippuen. Anna lihan vetäytyä kymmenisen minuuttia ennen leikkaamista viipaleiksi. Kyljykselle ja karesiivulle riittää pieni hetki pannulla/grillissä, luinen osa kuumimmalle kohdalle. Kokonainen kare kypsennetään fileen tapaan, luiden vuoksi se kaipaa hieman pidemmän hetken uunissa. Älä ylikypsennä – käytä paistomittaria.

PÄÄRUOKANA 4:LLE, LISUKKEENA N. 10:LLE

500 g paistikiekkoja

1–2 jääsalaattia

rucolanippu tai pieniä ruodittomia voikukanlehtiä

4 tomaattia tai ¼ pienehköä vesimelonia

100 g vuohenjuustoa tai salaattijuustoa

puolikas kurkku

1 pieni punasipuli

½ keltaista paprikaa

MARINADIIN:

5 rkl soijakastiketta

1 limetin tai sitruunan pesty kuori raasteena

0,75 dl öljyä

2 rkl sitruunamehua tai lempietikkaa

tuoretta minttua, basilikaa, rosmariinia (pari oksaa riittää)

tai korianteria – voit yhdistelläkin eri yrttejä

2 tl sokeria

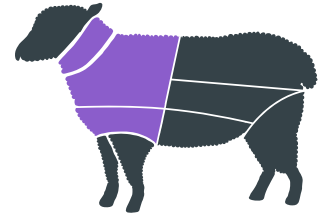
1 iso valkosipulinkynsi

Ota liha lämpimään viimeistään ½ h ennen paistoa. Tee ensin marinadi. Sekoita kaikki ainekset tasaiseksi korkeassa astiassa sauvasekoittimella. Paista kiekot pannulla tai grillissä ja kääriäse folioon n. 5–10 minuutiksi. Pilko paiston aikana salaattiainekset mieleisiksi lohkoiksi ja asettele valmiiksi lautasille. Siivuta liha ohuiksi muutaman millin siivuiksi syitä vastaan ja luita varoen. Marinoi vähintään 5 min marinadissa. Lisää lihasiivut salaatin päälle.



Karitsa-perunacurry 4 hlö

Suomalaiseen makuun hyvin sopiva, perunalla höyستetty versio karitsacurrystä. Reseptin voi toteuttaa nopeasti valmistuvana pikavaihtoehtona tai ajan kanssa hitaasti kypsytellen.



AINEKSET

400 g karitsan luutonta lapaa ohuina siivuina (tai etuselkää pitkään haudutettuna esim. kiekkoina tai palana)
1 rkl hienonnettua valkosipulia
1 rkl raastettua inkivääriä
3 sipulia pieninä kuutioina
1 tl juustokuminaa
1 tl jauhettua korianteria
2 tl tai maun mukaan valmista punaista currytahnaa
5 dl lihalientä
suolaa tarpeen mukaan (riippuen liemen suolaisuudesta)
4 reilua kiinteää perunaa parin sentin kuutioina
2 isoa porkkanaa kuutiona tai siivuna
1 tlk (n. 400 g) kookosmaitoa
(2 rkl sitruuna/tamarindi/raparperimehua)
kourallinen korianteria tai persiljaa silppuna
4 rkl öljyä paistamiseen

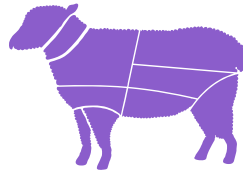
Poista lihasta kalvot ja ylimääräiset rasvat ja siivuta liha ohuiksi siivuksiksi. Liha kannattaa leikata hieman jäisenä niin saat ohuita ja nopeasti kypsyviä siivuja. Vaihtoehtoisesti voit hauduttaa lihan etukäteen kypsäksi ja käyttää vaikka pakastettuna tarpeen tullen. Varaa haudutukseen vähintään pari tuntia aikaa, riippuen siitä kypsennätkö lihan isona palana, siivuina vai valmiina kuutioina. Säilytä liemi curryn liemeksi.

Kuumenna öljy isossa pannussa, lisää sipuli ja ruskista kevyesti. Lisää valkosipuli, inkivääri ja mausteet. Kuullota minuutin verran. Lisää liha ja paista kypsäksi. Lisää lihamiemi ja anna hautua puolisen tuntia. Lisää kookosmaito, perunat ja porkkanat (halutessasi lisää myös herneitä tai muita kasviksia). Hauduta kunnes kasvikset pehmenevät (n. 25 min). Lisää tuoreet yrtit ja tarjoa spelttihelmien, kvinoan tai riisin kera.



Karitsapasta 4 hlö

Karitsa sopii loistavasti myös pastan kaveriksi. Nopean pastakastikkeen kiireiseen arkeen tai menevään viikonloppuun valmistat jauhelihasta.



AINEKSET

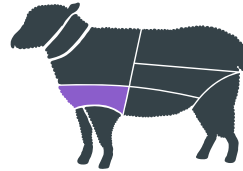
250 g jauhelihaa
500 g tomaattimurskaa tai pilkottuja tomaatteja
2 rkl tomaattipyrettä
3 valkosipulinkynttä
1–2 sipulia
2 rkl öljyä
3 rkl kapriksia
50 g vuohenjuustoa kuutioina (esim. Saloniemen Juustolan Syrjähyppy)
(½ limetin tai sitruunan kuori raastettuna)
0,5 tl kuivattua timjamaia
2 rkl persilja- tai minttusilppua
1 tl sokeria
suolaa, mustapippuria maun mukaan
300–400 g pastaa

Kuori ja hienonna sipuli ja kuullota se öljyssä. Kuori ja hienonna valkosipuli ja lisää se sipulin sekaan. Lisää tomaattipyre ja paista hetken aikaa. Lisää tomaattimurska, sokeri ja timjami, jätä hetkeksi hautumaan. Paista jauheliha ja mausta se suolalla ja mustapippurilla. Lisää tomaattikastikkeeseen. Anna kastikkeen hautua spagetin kypsymisen ajan. Jos kastike tuntuu liian paksulta lisää hieman vettä tai lihalientä. Lisää lopuksi vuohenjuusto, kaprikset, tuoreyrtit ja sitruskuori ja tarkista suolaisuus. Valuta spagetti ja sekoita se yhteen kastikkeen kanssa. Tarjoile vihreän salaatin kera tai sellaisenaan.



Karitsawokki 4 hlö

Helppo ja nopea, pehmeän mausteinen arkiruoka, joka valmistuu lähes mistä tahansa ruhonosasta. Tarpeeksi ohueksi siivutettu liha mureutuu nopeassakin kypsennyksessä.



AINEKSET

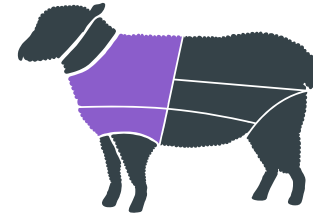
n. 450 g luutonta karitsan lapaa/
paistia ohuina siivuina (myös paisti-
kiekkoja voi siivuttaa tähän)
1 kevyesti vatkattu munanvalkuainen
4 rkl maissijauhoja
1 tl kiinalaista viisimaustetta
(sisältää tähtianista, kanelia,
neilikkaa, fenkolia ja pippuria;
korvaa niillä mitä löytyy jos
valmista seosta ei hyllyssä ole)

1 tl suolaa
4 rkl öljyä
2 punasipulia
3 viipaloitua paprikaa
Huom! Voit käyttää myös jotain
valmista wokkikasvissekoitusta
5 rkl hoi sin (mustapapu)-kastiketta
(löytyy hyvin kaupoista)
1 rkl sitruunamehua (muutama
pisara seesamiöljyä halutessasi)

Suikaloi liha ohueksi (leikkaaminen onnistuu parhaiten hieman jäisestä lihasta). Suikaloi myös kasvikset. Sekoita valkuainen, maissijauhot, suola ja viisimauste, kääntele liha seoksessa. Kuumenna öljy wokissa ja kypsennä lihat muutamassa erässä n. 5 minuuttia/erä rapeahkoiksi. Lisää sipuli ja paprikat lihan seuraksi vorkkiin ja paista sekoittaen 5–6 min tai kunnes ne alkavat pehmetä. Lisää hoi sin-kastike ja sitruunamehu ja lämmitä varovasti. Sekoita lopuksi halutessasi seesamiöljy joukkoon. Tarjoile heti speltin, riisin tai nuudeliensa kera.



Karitsatortillat 4 hlö



Tortillat toimivat arkiruokana tai tarjottavana rennoissa juhlissa. Valitse tortillan täytteeksi karitsaa joko jauhelihana tai kokolihasta ohueksi suikaloituna. Myös hitaasti haudutettu nyhtökaritsa (esim. entrecotesta tai lavasta) on herkullinen tortillantäyte!


AINEKSET

500 g karitsan jauhelihaa tai lapaa/niskaa/paistia palana (suikaloi kohmeisena lastuiksi)
öljyä kokolihan paistoon
(jauhelihan paistamisessa ei tarvita lisärasvaa)
suola, mustapippuri, ripaus timjamia, rosmariinia tai minttua
1–2 punasipulia ohuina puolirenkaina raakana tai marinoituna
4 tomaattia kuutioina
½ kurkku kuutioina/siivuina
2 paprikaa kuutioina/suikaleina
kauden vihreitä esim. kaalisuikaleita, jääsalaattia, pinaattia tms huuhdottuna ja suikaloituna
8 kpl valmiita tortillalettuja

Valmista ensin kastike maustumaan. Paista lihat pienissä erissä ja mausta suolalla, pippurilla ja yrtillä. Pilko kasvikset ja aseta tarjolle kaikki omissa kulhoissaan, jotta kukin voi täyttää tortillansa haluamallaan tavalla.

VALKOSIPULI-YRTTIKASTIKE (REILU ANNOS)

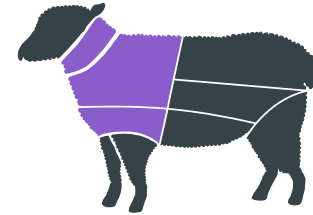
1 prk crème fraichea tai kermaviiliä
1 kananmuna
2 rkl valkoviinietikkaa
2 tl sinappia
2,5 dl kasviöljyä
2–4 valkosipulinkynttä tai miedommin 1 tl valkosipulijauhetta
1 rkl sitruunamehua
2 rkl persiljasilppua
0,5 tl sokeria/hunajaa/makeaa chilikastiketta
suolaa maun mukaan



Voit käyttää myös esim. valmista majoneesia ja dippikastikejauheita, jos haluat oikaista!

Pane kananmuna (varo rikkomasta keltuaista), etikka, sinappi ja öljy korkeaan, kapeaan mittakulhoon. Paina sauvasekoitin pohjaan niin että keltuainen jää sen alle, käynnistä. Nosta hyvin hitaasti sekoitinta ylöspäin, niin että majoneesi emulsoituu. Mausta ja sekoita uudelleen tasaiseksi. Lisää lopuksi crème fraiche tai kermaviili, sekoita ja tarkista suola. Tarjoile kastikkeena.

Karitsa dal 10 hlö




Dal on intialainen linssipata, johon karitsa sopii mainiosti mukaan. Dalin voit valmistaa aikataulusi mukaan joko pikaversiona tai pitkään haudutellen. Pata paranee lämmitettäessä ja sopii hyvin myös pakastettavaksi, joten kerralla kannattaa tehdä reilumpi satsi.

AINEKSET

500 g karitsan jauhelihaa tai pitkään haudutettavaa kokolihaa (esim. paisti, paistikiekkoo, lapa, niska, entrecote – luu tuo tähän erityisesti makua, joten kannattaa suosia luullista palaa)
4 keskikokoista sipulia
1 kg porkkanaa
1 valkosipuli
4 tl juustokuminaa jauhettuna
3 tl korianteria jauhettuna
2 tl garam masala (suola)
3 tl sokeri
1,5 l haudutuslientä/lihalientä/kasvislientä
1,5 kg tomaattimurskaa
2 rkl tomaattipyrettä
0,5 kg punaisia linsejä huuhdottuna

Ruskista jauheliha tai jos käytät kokolihaa paloittele liha muutamisiin osiin ja ruskista rasvassa. Lisää ruskistetut lihat uuninkes-tävään pataan ja lisää vettä, kunnes lihat peittyvät, kiehauta ja kuori pinnalle muodostuva vaahto pois. Lisää pataan pari sipulia ja porkkana sekä valkosipulia lohkoina ja vähän suolaa. Anna padan hautua vähintään muutama tunti 120–150 asteessa tai yön yli. Jäähdytä lihat liemessä ja paloittele. Lihan voit pakastaa liemineen myöhempää käyttöä varten, tai säilyttää jääkaapissa muutaman päivän.

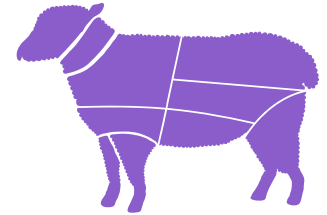
Kuori ja pilko sipulit ja valkosipulit. Kuullota sipuli öljyssä, lisää valkosipuli ja mausteet. Anna lämmitä pari minuuttia mutta varo polttamasta. Lisää tomaattipyre ja kuumenna vielä hetki. Lisää pilkotut porkkanat, lihat, liemi ja tomaattimurska. Hauduta vartin verran. Lisää linssit. Kypsennä välillä sekoitellen n. ½ h, kunnes linssit ovat kypsiä. Jos muhennos tuntuu paksulta lisää vähän lientä. Tarkista suola. Mikäli haluat, voit lisätä pataan myös kaalia yhtäaikaaisesti porkkanan kanssa. Pidennä tällöin haudutusaikaa hieman. Tarjoa sellaisenaan tai riisin kera.

A close-up photograph of a dark blue ceramic bowl filled with a hearty lentil soup. The soup is thick and dark brown, containing numerous small, round lentils and several bright orange, cubed carrot pieces. The bowl is set on a light-colored wooden surface. A white circular callout box is positioned on the left side of the bowl, containing text in Finnish.

*Sopii myös
pakastetta-
vaksi!*

Karitsalihapiirakka 20 kpl

Lihapiirakat ovat kokeneet uuden tulemisen ja erityisen hyviltä ne maistuvat lampaasta valmistettuina. Voit kypsentää piirakat joko uunissa, tai uppoaistaen. Piirakat voi myös pakastaa leivonnan jälkeen.



TAIKINA

0,5 l maitoa tai vettä
2 rkl sokeria
1,5 tl suolaa
2 ps kuivahiivaa tai reilu 1 pkt tuorehiivaa
100 g sulatettua rasvaa
n. 13 dl vehnä jauhoja
1 kananmuna tai vettä voiteluun

Liuota hiiva +42 asteiseen (kuivahiiva) tai kädenlämpöiseen (tuorehiiva) nesteeseen, lisää suola ja sokeri. Anna taikinän seistä 5–10 min. Alusta joukkoon jauhot ja loppuvaiheessa rasva. Vaivaa taikinaa viitisen minuuttia ja jätä sen jälkeen nousemaan lämpimään paikkaan n. ½–1 h ajaksi. Valmista täyte.

TÄYTE

1 dl puuroriisiä hyvin huuhdeltuna tai spelttihelmiä
4 dl vettä
1 liemikuutio
1 tähtianis
3 isoa sipulia
2 rkl sokeria
1 yksikyntinen valkosipuli tai 4–5 kynttä kasviöljyä/voita paistamiseen
400 g karitsan jauhelihaa
1 tl timjamaa tai oreganoa tai ½ tl rosmariinia (kuivattuna, tuoretta vähän reilummin)
riipaus maustepippuria
2 rkl sitruuna/lime/raparperimehua
riipaus sokeria
suolaa, mustapippuria maun mukaan
50 g parmesan-tyyppistä juustoraastetta, feta-kuutioita tai vuohenjuustoa



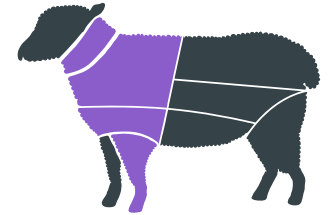
Kiehauta vesi, lisää liemikuutio, tähtianis ja riisi/speltti ja keitä kypsäksi. Pilko sipulit ja kuullota ne miedolla lämmöllä rasvassa pannulla. Ripottele kuullottumisen jälkeen sipulien päälle sokeria ja anna karamellisoitua. Lisää valkosipuli ja paista hetki. Ruskista jauheliha toisessa pannussa ja mausta. Yhdistä sipuliseos, jauheliha, jyvät (valuta ja poista tähtianis) ja juusto. Sekoita ja tarkista suola.

Jaä noussut taikina n. 20 osaan. Kauli reiluiksi soikioiksi (n. 0,5 cm paksu) ja pistä keskelle iso ruokalusikallinen täytettä. Voitele reunat vedellä tai kananmunalla ja painele tiukasti umpeen. Anna piirakoiden kohota vielä vartti. Tee pelti (n. 7 kpl) kerrallaan siten, että nostatat aina seuraavan pellillisen edellisten ollessa uunissa. Paista n. 15–20 min +200–225 asteessa, voitele suolalla maustetulla voisulalla heti uunista tullessa ja anna pehmetä liinan alla. Tarjoile välipalaksi tai illanistujaisissa salaatin kera.

Karitsa-härkäpaputagine 8 hlö

Taginet ovat Lähi-idästä ja Pohjois-Afrikasta kotoisin olevia pitkään hautuvia pataruokia, jotka yleensä valmistetaan perinteisessä savesta valmistetussa taginepadassa. Jos taginepata ei kuulu keittiösi varustukseen voit hyvin valmistaa tämän herkullisen padan kotoisessa kattilassa tai kasarissa.

Jos ehdit hauduttamaan pataa pitkään kannattaa käyttää luista lihaa, mutta pata valmistuu nopeammin ohueksi suikaloidusta lihasta tai jauhelihasta. Tässä hedelmäisessä versiossa pataan lisätään myös papuja.



AINEKSET

700–900 g luista pitkään kypsävää karitsan lihaa (esim. niska, lapa, etuselkä, kassler, potka, paistikiekot)
2 isoa sipulia
4 valkosipulinkynttä
4 reilua porkkanaa lohkoina
öljyä paistamiseen
500 g tomaattimurskaa/tölkkitomaatteja/tuoreita tomaatteja kuutioituna (käytä tällöin lisänä myös 2 rkl tomaattipyrettä)
200 g keitettyjä härkäpapuja tai kikherneitä (tölkistä, valutettuna)
300 g kuivattuja aprikooseja tai muita kuivattuja hedelmiä lihalientä (haudutuslientä jos on)
2 rkl ras el hanout -mausteseosta (sisältää paprikaa,

korianteria, mustapippuria, kardemummaa, inkivääriä, muskottipähkinää, kurkumaa, maustepippuria, neilikkaa ja cayennepippuri – korvaa osalla näistä mikäli kotoa ei löydy valmista seosta)

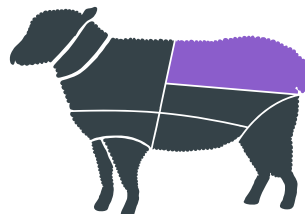
Hauduta karitsa murean kypsäksi lihaliemessä (ruhon osasta riippuen 1,5–4 h), poista luut ja irrottele lihat suupaloiksi. Pikaversiossa paista jauheliha tai ohuet siivut ruskeiksi. Paista hienonnettu sipuli ja valkosipuli öljyssä, pyöräytä myös porkkanalohkot pannulla ja lisää mausteseos, paista hetki. Pane kaikki ainekset isoon uuninkestävään kasariin, lisää lihalientä niin paljon että kaikki ainekset peittyvät reilusti. Kiehauta ja siirrä uuniin n. tunniksi. Tarkista suola. Tarjoa couscousin, riisin, ranskalaisten, muusin tai spelttihelmiä kera.



Karitsacarpaccio 4 hlö

Karitsacarpaccio on herkullinen, helppo ja supernopea alkupala juhliin tai ihana luksusherkkua arkea piristämään.

Tässä yksinkertainen peruscarpaccio, sekä hieman tuunatumpi herkku, joka katoaa vauhdilla parempiin suihin!



PERUSCARPACCIO

karitsan ulkofilettä n. 200 g (kohmeisena, jotta saat superohutta siivua)

oliiviöljyä tai kylmäpuristettua rypsiöljyä
sitruunamehua

suolaa

mustapippuria

parmesantyyppistä juustolastua

Poista fileestä mahdolliset kalvot ja rasva. Leikkaa se aivan seitinohuiksi viipaleiksi (voit myös ohentaa viipaleet käsin parin kelmun välissä). Levitä viipaleet yhteen kerrokseen lautaselle. Ripottele päälle merisuolaa ja rouhi pippuria. Anna maustua vartin verran. Pirskottele päälle hiukan öljyä ja sitruunamehua, ja ripottele juustolastuja. Tarjoile välittömästi alkupalana.

JUHLAVAMMASSA CARPACCIOSSA LISÄNÄ

- › valkosipulimajoneesi (kts. tortilla-ohjeen valkosipuliyrttikastike. Käytä crème fraichea vain pari rkl, älä lisää tuoreyrttejä mutta ehtiessäsi voit käyttää uunipaahdettua valkosipulia)
- › balsamicosiirappi (joko valmiina tuotteena tai keitä hiukan kasaan 2 osaa tummaa balsamicoa ja 1 osa sokeria, mutta varoen kitkeröitymistä)
- › metsäsieni-tomaattivinegretti (ei tarvita öljyä tai sitruunamehua jos käytät tätä):

50 g esikäsiteltyjä metsäsieniä hieman paloitetuna

2 tomaattia

0,75 dl rypsiöljyä

¼ dl vaaleaa balsamicoa tai omenaviinietikkaa

½ shalottisipulia

muutama tuore timjamin oksa

suolaa

sokeria



*Helppo ja
supernopea!*

Yhdistä vinegretin ainekset öljy, etikka, suola, sokeri ja sekoita. Pilko tomaatit (voit kaltata ja kuoria tomaatit ja poistaa siemenet, jos haluat viimeistellyn lopputuloksen), esikäsittele tarvittaessa sienet, hienonna shalotti oikein hienoksi, mausta timjamilla ja suolalla. Lisää päälle vinegretti, sekoita tasaiseksi ja tarkista happo-suola-sokeritasapaino.

Kokoaminen: tee pursotinpullolla kauniit kastikeviirut majoneesista ja siirapista lihan päälle juuri ennen tarjoilua. Lisää vinegretti-sieniseos. Koristele yrtein ja juustolastuin.

Potkaa ja juureksia

4 hlö

Potka on pitkään haudutettava karitsan ruhonosa, jossa on iso luu sisällä – juuri luu se tekee siitä niin maistuvan. Tässä ohjeessa käytetään maa-artisokkaa mutta voit kokeilla ohjetta eri kasviksilla.



AINEKSET

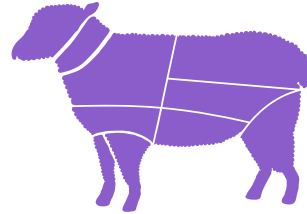
- 4 potkaa
- 50 g voita
- 4 valkosipulinkynttä kuorittuna ja murskattuna
- pieni nippu tuoretta timjampia tai pari oksaa rosmariinia
- 1 tl suolaa + hieromiseen
- 2 tl mustapippurirouhetta
- 2 porkkanaa
- 2 sipulia
- 200 g maa-artisokkia

Pehmennä voi. Sekoita joukkoon murskatut valkosipulinkyntset, hienonnetut yrtit ja suola. Työnnä voita varovasti potkien nahan alle ja luun viereen keskelle. Hiero potkien pintaan suolaa ja pippuria. Kuori ja lohko kasvikset. Pane kaikki paistopussiin tai tiiviiseen pataan tai folion alle vuokaan. Kypsennä miedohkossa (140–180 astetta) uuninlämmössä, kunnes liha irtoaa luista ja on pehmeää, tähän kuuluu ainakin parisen tuntia. Pyörittele kasvikset vielä hyvin paistoliemessä, lisää aavistus suolaa tarvittaessa. Tarjoa perunamuusin ja salaatin kera.



Karitsakaalipiirakka

Tämä yksinkertainen piirakka vie kielen mennessään.
Vaihtele mausteita ja juustoa oman maun mukaan.



UUNIPELLILLINEN

POHJA

150 g voita tai margariinia
6 dl vehnä jauhoja (voit korvata osan leseillä ja hiivaleipäjauhoilla tms)
2,25 dl vettä tai maitoa
1 tl suolaa
0,5 tl sokeria
20 g tuorehiivaa tai vajaa pussi kuivahiivaa

Nypi pehmeähkö rasva ja jauhot muruiksi. Liuota hiiva nesteeseen, lisää siihen suola ja sokeri. Yhdistä neste ja jauhoseos, sekoita mutta älä vaivaa. Jätä kohoamaan täytteen valmistuksen ajaksi. Levitä noussut taikina pellille jauhotetuin käsin. Anna kohota hetki. Esipaista +200 asteessa 8–10 minuuttia

TÄYTE

700 g valkokaalia hienonnettuna
1 iso sipuli hienonnettuna
3 valkosipulinkynttä hienonnettuna
0,5 tl timjamia
1 liemikuutio
muutama dl vettä
öljyä paistamiseen
2 tl valkoviinietikkaa
400 g karitsan/lampaan jauhelihaa
mustapippuria
suolaa
240 g crème fraîchea tai smetanaa
125 g juustoraastetta

Kuullota kaali ja sipulit öljytilkassa. Mausta timjamilla. Kun kasvikset alkavat saada väriä, lisää pannuun vettä ja lihaliemi, ja anna nesteen kiehua hiljakseen pois. Toista tarvittaessa – on tärkeää että kaali on todella ihanan pehmeää, muttei kärehtänyttä. Lisää lopuksi tilkka etikkaa. Kaalin paistuesssa paista toisella pannulla jauheliha, mausta suolalla ja pippurilla. Yhdistä kaaliseos ja jauheliha, lisää crème fraîche ja anna kiehahtaa. Lisää juustoraaste, sekoita ja levitä esipaistetulle pohjalle. Paista vielä n. 25 min/200 astetta tai kunnes pinta alkaa saada kaunista väriä.

Aito kebab
valmistetaan
lampaasta!



Kebab 4–8 hlö

Tässä ohjeessa kebab valmistetaan karitsan kokolihasta (esim. paisti, kassler tai lapa) leikkaamalla ohuita lastuja ja paistamalla ne suoraan nopeasti pannulla. Lisukkeita voit vaihdella oman maun mukaan – kokeile rohkeasti erilaisia vaihtoehtoja. Tässä tarjolle pääsevät mehevät munakoisot, hernehummus ja pikkelöity kaali.

PITA-LEIVÄT

2 ½ dl vettä
½–1 tl suolaa
0,5 tl sokeria
25 g hiivaa tai 1 ps kuivahiivaa
2 rkl öljyä
5–5 ½ dl vehnä jauhoja

Liuota hiiva veteen, lisää suola, sokeri ja öljy. Alusta joukkoon jauhot, vaivaa kunnes taikina on kimmoisaa. Nostata kaksinkertaiseksi. Jaa 8 osaan, kauli n. 15 sentin pyöreiksi lätyiksi. Anna nousta kunnolla, muuten eivät nouse uunissa. Paista 250 asteessa uunin yläosassa n. 5 min. Leikkaa auki. Säilytä muovipussissa jotteivat kuivahda.

Lisukkeet

LIHA

500 g esim. paisti, kassler tai lapa ohuena siivuna
suolaa, mustapippuria, paprikajauhetta, sipulijauhetta
öljyn ja voin sekoitusta paistamiseen

Suikaloi kohmeinen liha hyvin ohuiksi lastuiksi, paista nopeasti muutamassa erässä rasvassa pannulla ja mausta.

PIKKELÖITY KAALI

0,5 kg ohueksi suikaloitua valkokaalia (käytä juustohöylää tai mandoliinia)

Liemi

0,5 dl valkoviinietikkaa tms
0,5 dl sokeria
1 dl vettä
0,5 tl mustapippuria rouheena
muutama maustepippuri
½ tl kuivattua oreganoa
1 tl suolaa

Kiehauta liemiainekset ja kaada kaalin päälle kuumana. Anna jäähtyä sekoitellen. Poista maustepippurit ennen käyttöä.

HERNEHUMMUS

1,25 dl hernejauhoa (esim. Myssyfarmi) tai keitettyjä herneitä. Vaihtoehtoisesti voit käyttää kikherneitä.

3 dl vettä
1 tl suolaa
1–2 valkosipulinkynttä
3 rkl sitruunamehua
0,5 tl sokeria
2 tl tahinia
1 tl juustokuminaa jauhettuna
kasviöljyä kunnes rakenne on sopivan pehmeä (1–2 dl)

Kiehauta vesi ja suola. Jos haluat säilyvämmän ja pehmeämmän makuisen hummuksen, kiehauta myös hienonnettu valkosipuli. Vispaa hernejauho joukkoon, kiehauta ja sammuta liesi, jätä kannen alla levyllä n. 20 minuutiksi. Lisää muut aineet ja sekoita sauvasekoittimella tasaiseksi. Tarkista maku. Hummus jähmettyy jäähtyessään, jolloin sen voi sileyttää sekoittamalla uudelleen (lisää öljyä tarvittaessa).

PAAHDETUT MUNAKOISOT

1 iso tai 2 pienehköä munakoisoa
3 valkosipulinkynttä
1 dl kasviöljyä
suolaa
2 tl valkoviinietikkaa
1 tl hunajaa
2 rkl tuoreita yrttejä silputtuna (esim. minttu ja korianteri)

Pilko munakoisot kuutioiksi. Viipaloi valkosipulin kuoritut kynnet, sekoita keskenään. Levitä pellille, lisää öljy ja suola, pyörittele hiukan, tasoi tasaiseksi kerrokseksi. Paahda uunissa 200–220 asteessa n. 20–30 min. Ota munakoisot uunista, siirrä kulhoon ja lisää etikka, hunaja ja yrtit ja anna jäähtyä. Munakoisot ovat parhaimmillaan huoneenlämpöisinä.

KERMAVIILIKASTIKE

Valuta esim. kahvisuodatinpaperissa 2 prk kermaviiliä tai turkkilaistyyppistä paksua jogurttia. Lisää maun mukaan tuoreyrttejä, sitruunameutilkka, suolaa ja hunajaa.

> utu.fi/yliopisto/brahea-keskus/ruokaketju-ja-kiertotalous



**TURUN
YLIOPISTO**