© Suomen Lammasyhdistys ry
Kuva Kasper Garam

Inkiväärijogurtissa marinoitua karitsanfileetä, jogurttikastiketta ja grilliriisikakut

600 g karitsan sisä- tai ulkofileetä
2 dl turkkilaista jogurttia
30 g tuoretta inkivääriä
3 valkosipulinkynttä
pala tuoretta chiliä
1 tl suolaa

Mausta jogurtti raastetulla inkiväärillä ja valkosipuli-chilisilpulla. Ota noin puolet erilleen kastikkeeksi. Mausta fileet suolalla ja anna maustua vartin verran. Lisää sitten jäljelle jäänyt jogurttimarinadi lihojen päälle ja sekoita hyvin. Anna marinoitua ainakin tunti. Pyyhi marinadi lihojen päältä ja grillaa fileet nopeasti kaikilta pinnoiltaan. Ulkofilee on hieman sisäfileetä paksumpaa, joten se tarvitsee hiukan pidemmän ajan. Myös paahtopaisti on hyvä vaihtoehto, mutta marinoi silloin hiukan pidempään. Pakkaa grillatut lihat aina

kannelliseen, tiiviiseen astiaan, folioon tai leivinpaperikääröön tekeytymään. Tarjoa grillattujen vihannesten, grillipolentan ja lopun jogurttikastikkeen kera.

Grillipolenta
2 dl polentajauhoja
1 l vettä
3 valkosipulinkynttä
5 oksaa timjamia
1 rkl sesamöljyä
suola
öljyä

Kiehauta vesi ja mausta se suolalla. Vatkaa polentajauhot sekaan ja anna kiehahtaa muutama minuutti. Nosta pois hellalta ja anna jäähtyä hiukan. Lisää silputtu valkosipuli, timjami ja sesamöljy, sekoita huolellisesti. Lusikoi polentapuuro öljyttyyn vuokaan, syvään lautaseen tai kulhoon. Peitä kelmulla ja anna jäähtyä ja samalla jämähtää. Leikkaa jäähtyneestä kakusta annoskokoisia paloja, sivele kevyesti öljyllä ja grillaa ne kuumiksi.

Lisäkkeet
vihreitä papuja
broccholineja (eli varsiparsakaalia)
paprikaa
uusia porkkanoita
öljyä
suolaa

Öljyä vihannekset kulhon pohjalla kevyesti. Muut voi käyttää sellaisenaan, mutta paprika suikaloituna ja paksuimmat porkkanat halkaistuina tai lohkottuina. Mausta suolalla ja sekoita hyvin. Grillaa niin, että värit säilyvät ja purutuntuma pysyy, mutta vihannesten maut nousevat esille.

Resepti: Sami Garam