



KUUKAUDEN RESEPTI

© Suomen Lammasyhdistys ry



PERUSRESEPTI LAMPAALLE

Muhniemen Lahtivajan tapaan

Kaarin Knuutilan vaivaton perusresepti lampaalle

Olen tottunut laittamaan ruokaa sillä periaatteella, että ruokailia voi milloin vain ja kuinka monta henkilöä tahansa. Otetaan lihapala ja loihditaan ateria. Usein ihmetellään miten lampaanlihaa voi valmistaa ruuaksi.

Minun perusreseptini vasta-alkajalle tai epävarmalle kokkaajalle on:

Jättikinkkupussi

Lampaanlihaa; määrä noin 150 grammaa per ruokailija, luullisena tai luuttomana tai esimerkiksi paisti tai lapa

Perunoita, 1-2 per ruokailija, kuorittuna

Porkkanaa, kuorittuna ja paloitetuna

Lanttua, kuorittuna ja paloitetuna

Sipulia, kuorittuna
Pippurirouhetta
Merisuolaa

Hiero suola ja pippuri lihan pintaan. Laita jättikinkkupussi reunalliselle uunipellille. Laita liha jättikinkkupussiin ja lisää pussiin perunat, juurekset ja sipuli. Voit lisätä pussiin 2–3 desilitraa nestettä, jos haluat. Sulje pussi ja laita lihapussi uunipellillä uuniin noin 150 asteeseen Celsiusta ja paista 3–4 tuntia.

Tee tuoresalaatti. Tomaattia, kurkkua, jäävuorisalaattia, paprikaa. Salaattijuustoa voit käyttää maustamaan salaattiannoksen.

Liha paistuu uunissa sillä aikaa, kun haravoit pihan tai käyt sienestämässä tai lenkillä. Ota kypsä liha pois uunista ja nauti. Lanttu maistuu todella maukaalle, kun se on muhinut kypsäksi lihan kanssa – tämä on meidän naapurin rouvan kommentti, kun hän sai ensimmäisen kerran köyritulilla lampaanpaistia.