



KUUKAUDEN RESEPTI

© Suomen Lammasyhdistys ry



LÄMPIMÄT SYDÄNLEIVÄT

Tuulikummun tapaan

- 3 karitsan sydäntä
- 2 valkosipulinkynttä
- Suolaa
- Mustapippuria
- Kuivattua minttua
- Voita ja öljyä paistamiseen
- Ruisleipää paahdettuna
- Voita
- Rapeaa salaattia

Huuho sydämet huolellisesti myös sisäosiltaan. Leikkaa ohuiksi viipaleiksi (noin 0,5 cm paksuudeltaan). Rouhi lihan päälle suolaa ja mustapippuria myllystä. Kuori, murskaa ja pilko valkosipulinkyntset.

Kuumenna paistinpannu ja sulata voi öljyn kanssa niin, että se alkaa vaahdota ja muuttuu vaaleanruskeaksi. Lisää pannulle valkosipulit ja kuullota ne pikaisesti aromien irrottamiseksi. Lisää pannulle lihaviipaleet, ja paista välillä käännellen noin viitisen minuuttia. Laske hieman lämpöä lisäämisen jälkeen.

Paahda samaan aikaan ruisleivät uunissa tai leivänpaahtimessa, voitele ja päällystä rapealla salaattilla. Nosta lihat voileipiä päälle, ripottele hieman kuivattua minttua pintaa. Tarjoile esim. paahdettujen kasvien kanssa.

Paahdetut kasvikset Tuulikummun tapaan

Porkkanaa
Perunaa (jauhoista)
Pala lanttua
Pala naurista
Raitajuurta
Sipulia (puna tai kelta)
Valkosipulia
Rypsiöljyä
Sitruunan mehua
Suolaa
Mustapippuria
Tuoreita tai kuivattuja yrttejä (rosmariini, oregano)

Kuori ja lohko juurekset reilunkokoisiksi suupaloiiksi. Perunat voi käyttää myös kuorineen. Valkosipulit voi jättää kokonaisiksi, mutta kannattaa murskata hieman veitsen lavalla, että aromit pääsevät esiin. Levitä kaikki uunipellille, ja valuta päälle oliiviöljy ja sitruunamehu. Mausta suolalla, mustapippurilla ja yrteillä. Kypsennä kasviksia 225 asteessa noin puoli tuntia, tai kunnes kasvikset ovat kypsiä mutta rapsakoita.

Resepti: Tuulikummun tila