



KUUKAUDEN RESEPTI

© Suomen Lammasyhdistys ry



Luontotarhan KARITSAN NYHTÖKYLKI

facebook.com/luontotarha

Luontotarhan karitsan nyhtökylki

- 750-1500 g luutonta karitsan kylkeä tai kylkipaloja
- 2 L vettä
- Neljä kokonaista valkosipulia
- Kaksi sipulia
- Inkivääriä peukalon kokoinen pala
- Puolikas sitruuna
- Vihreä kirpeä omena (Granny Smith)
- Purjon vihreä osa
- 4 laakerinlehteä
- 2 tl kokonaisia mustapippureita tai maun mukaan
- 2 rkl merisuolaa tai maun mukaan

Ainesten käsittelyssä ei tarvitse olla liian tarkka. Lihasta kannattaa kuitenkin repiä ja viiltää veitsellä suurimpia kalvoja pois, jotta liha pääsee kunnolla maustumaan. Myös helposti leikattavat rasvat tulee poistaa. Sipulit ja valkosipulit jätetään kuorimatta ja pilkotaan muutamaan osaan. Inkivääriäkään ei kuorita vaan leikataan sellaisenaan noin 2 mm siivuiksi. Omena ja puolikas sitruunaa leikataan yhden 1 cm siivuiksi kuorineen, siemenistä ei tarvitse välittää. Purjon vihreä osa leikataan noin 1 cm pätkiksi.

Liha asetetaan kattilan pohjalle kylmään veteen ja levyn vai laittaa kuumenemaan. Lisätään suola ja mausteet sekä pilkotaan ja lisätään ainekset lihan päälle. Lihaa keitetään hiljaa poreillen n. 2,5 tuntia / kilo kohden (enemmän jos kylki on suurempi ja vähemmän, jos pienempi tai käytetään kylkipaloja kokonaisen sijaan). Keittämisen aikana varmistetaan, että liha(t) pysyy upoksissa muiden ainesten alla. Vaahtoa ja rasvaa kuoritaan pinnalta sitä mukaa, kun sitä muodostuu – liika rasva ja vaahto pilaavat lihan makua.

Ohjetta voinee soveltaa luullisille kyljille, mutta kypsennysaika ja maku voivat muuttua. Liha on kypsää, kun siinä ei ole silminnähtävää rasvaa enää ollenkaan tai hyvin vähäisiä määriä. Kypsä liha on täysin ruskeaa ja syyt irtoilevat säikeinä toisistaan eli se muistuttaa muita nyhtölihoja. Kun liha on kypsää, kauhalla otetaan pois päällä olevat ainekset ja neste varovasti pois, näin pyritään siihen, ettei liha koske pinnalla olevaan rasvaan. Liha nostetaan kattilasta ja nestettä valutetaan pois.

Keitinliemi ja ainekset hävitetään kokonaan sopivalla tavalla. Loput kalvot irrotetaan ja liha nyhdetään kauniiksi n. 5 mm paksuisiksi säikeiksi ja tarjoillaan herkullisen kaalisalaatin sekä lehtisalaatin kera.

Luontotarhan kaalisalaatti lammasruuille

Puolikas (keskikokoinen) valkokaali
3 porkkanaa
2 kpl omenaa (vihreä Granny Smith tms. hapokas ja kirpeä)
Puolikas purjo (valkea osa)
Purkillinen (60 g) pieniä kapriksia (liemineen)
100 g pekaanipähkinöitä (murskattuna)
350 g majoneesia
Suolaa ja juustokuminaa maun mukaan

Suikaloi kaali, porkkanat, purjo ja omenat. Sekoita mausteet ja pähkinät majoneesiin. Sekoita kaikki ainekset huolellisesti ja anna tekeytyä jääkaapissa vähintään pari tuntia tai yön yli.

Resepti: Luontotarha Oy