



## KUUKAUDEN RESEPTI

© Suomen Lammasyhdistys ry



# Jugurttimarinoitu karitsanvarras kreikkalaisittain

[www.ihantolanlammastila.fi](http://www.ihantolanlammastila.fi)

### Vartaat

6 annosta  
n. 1,5 kg karitsanpaistia  
Sitruuna

### Marinadi

3-4 dl maustamatonta kreikkalaista jugurttia  
Iso nippu tuoretta rosmariinia, oreganoa ja minttua  
3 tl suolaa  
1 tl mustapippuria myllystä  
1 sitruunan mehu

Poista paistista isoimmat rasvat ja kalvot, ja leikkaa reilun kokoisiksi paloiksi. Sekoita marinadin aineet ja lisää paistipalat marinadiin. Anna maustua yön yli tai vähintään useamman tunnin ajan. Ota lihat

huoneenlämpöön vähintään puoli tuntia ennen grillausta. Pujota paistipalat grillivartaisiin ja lisää väleihin sitruunaviipaleita. Jos käytät puisia vartaita, muista liottaa niitä vedessä etukäteen. Kun lihat ovat vartaisa, taputtele ylimääräiset marinadit lihoista talouspaperilla. Grillaa vartaita n. 10 minuuttia lihapalojen koosta riippuen. Vältä ylikypsentämistä. Lisää suolaa oman maun mukaan kypsän lihan päälle.

### **Kreikkalainen salaatti**

Kurkkua  
Tomaattia  
Punasipulia  
Kalamata-oliiveja  
Fetajuustoa  
Mustapippuria  
Oliiviöljyä

Leikkaa punasipuli ohuiksi viipaleiksi ja kurkut sekä tomaatit reiluiksi paloiksi. Sekoita vihannekset ja oliivit. Lisää fetajuusto ja rouhi pinnalle mustapippuria. Viimeistele lisäämällä oliiviöljyä salaatin päälle.

### **Tsatsiki**

Puolikas kurkku  
½ tl suolaa  
1 - 2 valkosipulin kynttä  
2 dl maustamatonta kreikkalaista jogurttia  
Mustapippuria myllystä  
Juoksevaa hunajaa  
Tuoretta minttua

Raasta kurkku, lisää suolan kanssa siivilään ja anna ylimääräisen nesteen valua pois. Sekoita jogurttiin murskattu valkosipuli, mustapippuri ja valutetut kurkut. Lisää pinnalle juoksevaa hunajaa ja tuoretta minttua juuri ennen tarjoilua.

Tarjoile vartaat salaatin, tsatsikin ja vaalean leivän kanssa.