



KARITSA-ARANCINIT

kaurasta ja minttu-jogurttikastike

AINEKSET

Kaurarisotto

- 1 kpl shalottisipulia
- 1 kpl valkosipulinkynttä
- 1 rkl ruokaöljyä
- 3 dl hiottu kauraa
- 1 dl valkoviiniä
- 8 dl kasvislientä
- ½ parmesanraastetta
- suolaa ja mustapippuria
- 1 kpl kananmuna

Karitsatäyte

- kypsää karitsanpaistia
- tuoretta persiljaa
- suolaa, mustapippuria ja ripaus cayennepippuria

Panerointi

- 1 kpl kananmuna
- 2 dl pankojauhoja

Minttu-jogurttikastike

- 2 dl maustamatonta jogurttia 10%
- 2 rkl hunajaa
- ½ tl suolaa
- hienonnettu tuoretta minttua

Sekoita minttu-jogurttikastikkeen kaikki ainekset keskenään ja anna maustua jääkaapissa.

TEE NÄIN

Kaurarisotto

- Hienonna sipuli ja kuullota hetki öljyssä pannulla.
- Lisää kaura ja kuullota niitä miedolla lämmöllä hetken aikaa.
- Lisää valkoviini ja anna haihtua.
- Lisää kasvislientä noin 2 dl kerrallaan ja anna imeytyä samalla sekoittaen.
- Lisää lopuksi raastettu juusto, mausta suolalla ja pippurilla ja anna jäähtyä hetki.
- Lisää joukkoon kananmuna, sekoita ja laita jääkaappiin.

Karitsatäyte

- Sekoita hienonnettu kypsä karitsanliha ja hienonnettu persilja keskenään ja mausta suolalla, mustapippurilla ja ripauksella cayennepippuria.

- Ota ruokalusikallinen kylmää risottomassaa kämmenelle ja laita teelusikallinen täytettä palleron sisään. Ota toinen lusikallinen risottomassaa ja sulje sillä pallo.
- Pyörittele risottopallot ensin vaikatussa kananmunassa ja sitten pankojauhoissa.
- Uppopaista 180-asteisessä rasvassa 3–4 minuutin ajan, kunnes pallo on kauniin kullanruskea.
- Nosta arancinit talouspaperin päälle valumaan ja tarjoile lämpiminä minttu-jogurttikastikkeen kanssa.



**Katso chef
Katja Tuomaisen
muut karitsareseptit:
www.lammasyhdistys.fi/
materialipankki**

Lampaanlihan tuotantoketjun kehittäminen -hanke:

