



Asta ja Janne grillaa:

Grillatut Lammasvartaat

Lammasvartaat on helppo ja herkullinen ruoka valmistaa grillissä. Kotimaisen lampaanlihan kaveriksi voit valita vartaaseen vihanneksia oman makusi mukaan, tässä ohjeessa käytimme sipulia.

Lammasvartaat

Karitsan paistia, fileettä tai muuta mureaa osaa karitsasta n. 600 g – 1 kg

Marinadi

1 dl	öljyä
n. 2 sentin pala	tuoretta inkivääriä
3–4	valkosipulinkynttä
10 cm	raparperin vartta
1 rkl	(tummaa) sokeria tai siirappia
(1	tuore chili)

Kuori ja hienonna inkivääri sekä valkosipuli, hienonna raparperinvarsi. Sekoita kulhossa öljy sekä sokeri, lisää hienonnetut kasvikset. Chili voi olla kokonainen, puolikas tai hienonnettu, maun mukaan.

Kuutioi paisti grillivartaisiin sopiviksi kuutioiksi ja sekoita marinadiliemeen. Voit marinoida yön yli jääkaapissa tai pari tuntia huoneen lämmössä.

Pyysi lihanpaloista kevyesti marinadin ”satumat” ja pujota kuutiot vartaisiin. Paina lihat tiukasti toisiinsa, sillä liha kutistuu kypsyyssään. Mikäli käytät puisia tikkuja, muista liottaa ne ensin.

Grillaa vartaat huolellisesti joka puolelta, kääntelee usein, jotta liha ei pala eikä kuivu. Tarvittaessa voit sivellä lihaa marinadiliemellä tai öljyllä kypsennyksen alkuvaiheessa.

Grillistä sekä lihojen koosta riippuen kypsennyksiaikaa pitää tarkkailla. Kokeile vaikka paksuminta lihapalaa leikkaamalla se veitsellä halki. Voit suolata grillivartaat kevyesti paistamisen jälkeen, yleensä siihen ei ole tarvetta.

Lisää lammasyhteistyön reseptejä:

www.lammasyhdistys.fi/materiaalipankki



Lampaanlihan tuotantoketjun kehittäminen -hanke: