



Asta ja Janne grillaa:

Paahdettu karitsan ulkofilee

Kokonainen karitsan ulkofilee on juhlava grilliruoka, jonka seuraksi sopii esimerkiksi porkkanalastusalaatti. Suuremmalle porukalle grillaat samalla vaivalla useamman ulkofileen.



Paahdettu karitsan ulkofilee

Ota karitsan ulkofilee huoneenlämpöön viimeistään tuntia ennen grillausta. Hiero fileen pintaan ensin ruokaöljyä, sen jälkeen pippuriseosta sekä kuivattua persiljaa, tuorekin käy. Mausteseosta tarvitset 1,5 rkl / filee. Anna maustua hetki.

Öljyä kuuma grilliritilä ja laita liha grilliin. Paisa kunnon pinta joka puolelle fileetä ja jatka paahdamista, kunnes liha on medium (sisälämpötila 55 astetta, kypsää, mikäli yli 62 astetta). Nosta liha pois grillistä, peitä kevyesti. Anna vetäytyä 10–15 min ennen tarjoilua. Suolaa maun mukaan.

Porkkanalastusalaatti

- 2 nippua varhaisporkkanoita tai 500 g vanhoja porkkanoita
- 1 ruukku tuoretta basilikaa
- 1 ruukku ”tukevaa” salaattia (voimakkaan makuista)

Kastike:

½ dl omenaviinietikkaa
1–1½ rkl hunajaa
muutama kierros mustapippuria myllystä
¾ dl öljyä

Leikkaa porkkanat pituussuunnassa perunankuorimis veitsellä lastuiksi (voit myös raastaa ne karkealla terällä).

Sekoita omenaviinietikan joukkoon juokseva hunaja. Mausta mustapippurilla ja lisää joukkoon öljy. Kaada kastike porkkanalastujen päälle ja sekoita kahdella haarukalla. Anna vetäytyä ennen tarjoilua viileässä 20–30 minuuttia tai kauemmin.

Lisää juuri ennen tarjoilua salaatin joukkoon saksilla leikatut basilikanlehdet sekä salaatti.

Lisää lammasreseptejä:

www.lammasyhdistys.fi/materiaalipankki

Lampaanlihan tuotantoketjun kehittäminen -hanke: