



KUUKAUDEN RESEPTI

© Suomen Lammasyhdistys ry



LAMMASKAALIKEITTO

www.martat.fi

Lammaskaalikeitto

2 sipulia
tilkka öljyä
2 tl fariinisokeria
timjamia
1 keskikokoinen kaali
2 dl valkoviiniä
0,5 l lampaanlihojen kypsennys- lientä tai vettä
1 lihaliemikuutio
2 valkosipulin kynttä
rosmariinia 4 porkkanaa
400 g kypsennettyä lampaanlihaa
suolaa

Voit käyttää myös lampaan jauhelihaa, lisää silloin jauhettu liha nokareina porkkanasuikaleiden jälkeen tai lopussa ruskistettuna.

Suikaloi kaali, porkkanat ja sipuli. Kuumenna öljy kattilassa ja kuullota sipuli. Ripauta päälle fariinisokeria ja timjamia. Lisää kaalisuikaleet ja valkoviini – tähän sopii hyvin jääkaappiin jäänyt pullon loppu. Hauduta hetki. Lisää kypsennysliemi, josta on kuorittu rasva pinnalta ja jatka hauduttamista.

Mausta hienonnetulla valkosipulilla ja rosmariinilla. Lisää porkkanasuikaleet. Hauduta noin 20 minuuttia. Lisää kuutioitu, kypsä lampaanliha. Hauduta kaikki ainekset kypsiksi ja mausta tarvittaessa suolalla. Tuoreet yrtit antavat raikkaimman maun, voit silputa niitä vähän myös kypsän keiton päälle.

Resepti: Pohjos-Karjalan Martat ry