

## Karitsanliharuokia

Seuraavat reseptit ovat helppotekoisia ja luomukaritsan makua kunnioittavia. Luomukaritsa käyttäytyy kypsennettäessä hyvin pitkälle samoin kuin moni muukin liha, joten naudanlihalle tarkoitettut reseptit toimivat hyvin myös karitsalle. Nämä reseptit on suunniteltu Laakspohjan luomukaritsan lihoja ajatellen, eli ohjeita on lihapaketissa oleville niskakiekoille, lavalle, kyljyksille, jauhelihoille ja takakoivelle.

### Lihan kypsennyksestä

Eri ruhonosien kypsennysmenetelmä määräytyy pääosin ruhonosan sisältämän sidekudoksen määrän mukaan. Fileissä ja paisteissa on vain vähän sidekudosta, joten ne voidaan kypsennää nopeasti esim. pannulla paistamalla tai uunissa paahtamalla niin, että ne jäävät sisältä punaiseksi. Potkissa, kaulassa ja lavassa on paljon sidekudosta, joten kyseiset ruhonosat tarvitsevat pidemmän kypsennysajan esim. hauduttamalla, jotta ne saadaan mureiksi kun sidekudos liukenee lihassolunippujen välistä pois.

Lihalla on oikeastaan kolme suositeltavaa kypsyyssastetta: raaka (esim. raakalihapihvi tai riimiliha), puolikypsä (esim. karitsankyljykset) ja ylikypsä, eli kaikki riittävän kauan kypsennetty liha. Puolikypsä liha on 45-50c sisältä ja kypsä liha yli 85 c. Mikäli lihan sisälämpö on näiden väliltä, on liha kuivaa ja kovaa. Tämä johtuu siitä, että lihan sisältämä neste alkaa valua ulos yli 40c sisälämpötilassa ja liha kuivuu ja kovettuu. Yli 85 c sisälämpötilassa mureutuminen tapahtuu sidekudoksen liukenemisen takia. Hyvälaatuinen jauheliha voidaan esim. jauhelihapihveissä jättää sisältä hieman punaiseksi.

Kun lihaa kypsennetään pannulla lisätään kuumalle pannulle voita tai öljyä. Lihan pinta pitää kuivata esim. talouspaperilla, jotta siihen saa ruskistettaessa kauniimpi väri. Pannun tulee olla kuuma kun lihan laittaa paistumaan. Kypsennämme hyvin usein lihaa liian kuumassa uunissa. Jos karitsan takajalan eli –viulun laittaa 175 c uuniin, kuivuu se. Parempi on varata hieman enemmän aikaa ja laittaa viulu korkeintaan 120 c uuniin, jolloin se säilyy mehukkaana ja kypsyy tasaisesti säilyen kauttaaltaan joko punaisena tai sitten halutessa kunnolla kypsänä. Suurin osa karitsan ruhonosista soveltuu parhaiten hauduttamiseen tai keittämiseen. Hauduttaminen voi tapahtua padassa liedellä tai uunissa. Hauduttaminen tapahtuu kiehumapisteessä. Lihan voi myös keittää, kuten tapahtuu lammaskaalissa ja lammaskiekoissa.

### Karitsaruokien lisäkkeet

Luomukaritsan makua ei saa peittää liian voimakkaiden lisäkkeiden kautta. Paistetulle karitsalle sopii hyvin juurekset ja sienet sekä erilaiset perunalisäkkeet. Hauduttaessa karitsaa lisätään lisäkkeet jo alkuvaiheessa pataan ja ne kypsyvät lihan kanssa samanaikaisesti. Puolikypsän lihan kanssa sopivat tummat kastikkeet ja tanniiniset viinit ja kypsän lihan kanssa kermaiset kastikkeet ja kypsät viinit.

## Lammaskaali

4 annosta

Lammaskaali on sekä lihakeitto, että kaalipata. Usein miettii, mitä sen syömiseen kattaa pöytään. Jos ruoassa on luisia lihapaloja, on hyvä kattaa lusikan rinnalle myös haarukka.

800	g	luutonta luomukaritsanlihaa kuten lapaa tai luulista lihaa 1,5 kg
1	rkl	luomuvalkosipulia
1	kpl	noin kilon valkokaali
2	kpl	luomulaakerilehteä
1	tl	luomuvalkopippureita
2	tl	luomumeiramia
		suolaa

Voit kypsentää lihapalan kokonaisena tai paloitella se valmiiksi n. 10 cm:n paloiksi, jolloin lihaa ei tarvitse paloitella myöhemmin ja annostelu on helpompaa. Leikkaa kaali parin cm:n viipaleiksi. Laita liha ja kaali pataan ja lisää vettä niin että raaka-aineet peittyvät. Nosta lämpötila kiehuvaan ja poista pinnalle nouseva vaahto. Lisää pataan mausteet ja peitä kannella. Anna hautua hiljalleen liedellä tunnista puoleentoista tuntiin. Mausta suolalla. Tarjoa syviltä lautasilta.

## Gulassi luomukaritsasta

4 annosta

Gulassi on unkarilaisten kansallisruoka. Sen voi valmistaa yhtä hyvin myös karitsanlihasta kuin naudasta.

800	g	luomukaritsan luutonta lapaa tai paistia
2	kpl	sipulia
2	rkl	öljyä
1	prk	säilyketomaattimurskaa
2	kpl	porkkanaa
1	rkl	luomuvalkosipulia
6	kpl	eriväristä paprikaa
1	rkl	voimakasta luomupaprikajauhetta tai 2 rkl makeaa, miedompaa luomupaprikajauhetta
0,5	tl	jauhattua luomuvalkopippuria

suolaa

2 rkl luomupersiljaa

Kuori sipulit ja hienonna ne. Kuori porkkanat ja puhdista paprikat. Leikkaa ne kahden cm:n kuutioiksi. Leikkaa liha neljän cm:n kuutioiksi. Ruskista lihakuutiot ja sipulit. Lisää paprikajauhe ja muut mausteet. Sekoita lopuksi joukkoon paprikapalat. Kaada pataan vettä niin että raaka-aineet juuri ja juuri peittyvät. Kuumenna kiehuvaan ja peitä pata kannella. Anna hautua miedolla lämmöllä tunnin ajan. Jos olet käyttänyt kulmapaistia, kypsennys kestää vähintään puolitoista tuntia. Lisää suola ja tarkista maku. Koristele hienonnetulla persiljalla.

#### Oso buco luomukaritsanniskasta

4 annosta

1 kg luomukaritsanniskakiekkaja

1 dl vehnä jauhoja

suolaa

jauhattua luomuvalkopippuria

0,5 dl öljyä

1 dl murskattuja tomaatteja (säilyke)

1 rkl luomuvalkosipulia

1 rkl luomutimjamia

2 kpl porkkanaa

2 kpl keltasipulia

1 kpl palsternakkaa

5 dl puolikuivaa valkoviiniä

lihalientä

Leikkaa niskakiekkojen reunan kalvoon viiltoja, jotta kiekko ei menisi kuprulle paistettaessa. Sekoita suolaa ja pippuria jauhoihin. Kuivaa niskakiekkot ja kääntelee ne jauhoissa. Ruskista kiekkot padassa öljyssä molemmin puolin. Kuori sipulit ja juurekset ja leikkaa ne n. 2 cm:n paloiksi. Laita pataan tai kannelliseen uunivuokaan kerroksittain juureksia ja sipuleita sekä niskakiekkaja. Ripota timjaminlehtiä ja valkosipulia joukkoon. Kaada päälle valkoviini ja tomaattimurska ja lisää sen jälkeen lihalientä niin että raaka-aineet peittyvät. Laita astia uuniin 150 asteeseen ja kypsennä 1,5 tuntia. Kun liha irtoaa luista, on ruoka valmis. Voit tarjota ruoan sellaisenaan ja perinteisesti nauhapastan kanssa tai sitten soseuttaa kastikkeen. Jälkimmäisessä tavassa nosta kiekkot padasta ja soseuta kastike siivilän läpi. Tarkista maku ja mausta mikäli tarpeen. Laita kiekkot takaisin pataan kastikkeen joukkoon.

## Patapaisti luomukaritsanviulusta

8-10 annosta

1	kpl	luottomaksi otettu luomukaritsanviulu
0,5	dl	öljyä
		suolaa
1	rkl	luomumustapippurirouhetta
5	kpl	porkkanaa
5	kpl	sipulia
4	kpl	luomulaakerinlehteä
3	rkl	persiljaa

Kuori porkkanat ja sipulit ja leikkaa ne isoiksi paloiksi. Pyyhi paistin pinta kuivaksi. Kuumenna pata ja kaada sinne öljyä. Hiero paistien pintaan pippuria ja suolaa ja ruskista ne hyvin jopa puolelta. Kaada pataan kuumaa vettä niin että 1/3 paistista on peitossa ja lisää sipuli, porkkana ja mausteet. Kypsennä padassa liedellä tai 125 c uunissa ja kääntelee välillä. Kun paistin sisälämpötila on 80 c, on se kypsä. Nosta paisti jäähtymään. Keitä lientä kokoon, jotta sen maku voimistuu ja siivilöi liemi. Leikkaa paistit kylminä viipaleiksi ja tarjoa ne kylmänä tai liemessä lämmitettyinä paistettujen perunoiden, keitettyjen kasvisten ja joko suurustetun tai suurustamattoman kypsennysliemen kanssa. Kastikkeen suurustaa sekoittamalla liemilitraa kohti 60g voita ja 60g jauhoja keskenään ja lisäämällä voi-jauhoseos koko ajan sekoittaen kiehuvan liemen joukkoon. Lisää pari desiä kermaa. Anna kiehua viisi minuuttia, tarkista maku, mausta tarvittaessa ja siivilöi kastike.

Paistintähteitä voi käyttää salaatin ja voileipien raaka-aineena. Paistiviipaleet ovat erinomaista leikkelettä leivän päälle.

## Paistettu luomukaritsanviulu

8-10 annosta

Lampaanviulu maustettiin ennen hyvin voimakkaasti ja jopa kahvilla, koska iäkkään lampaan maku haluttiin peittää. Karitsan maku on miedompi, joten maustamisen tarkoituksena on tukea, ei peittää sen omaa makua. Viulu saa mielestäni maustua yön yli ennen sen kypsentämistä, jotta suola ja maut imeytyvät siihen tasaiseksi. Joku käyttää marinadiin viiniä, mutta se kannattaa mieluummin juoda itse, koska alkoholi harmaannuttaa lihan.

1	kpl	luomukaritsanviulu
2	rkl	luomuvalkosipulia

2	kpl	keltasipulia
1	tl	jauhattua luomuvalkopippuria
1	rkl	luomurosmariinia
2	rkl	luomupersiljaa
		suolaa
1	dl	rypsiöljyä

Kuori sipulit ja hienonna ne. Sekoita kaikki mausteet, valkosipuli ja suola öljyn kanssa tasaiseksi tahnaksi ja hiero tämä tahna karitsanviulun päälle joka puolelle. Laita viulu muovipussiin ja anna viulun maustua seuraavaan päivään. Voit ruskistaa karitsanviulun ennen sen laittamista uuniin tai laittaa sen sinne ruskistamatta. Ruskistaminen vaikuttaa ainoastaan karitsan ulkonäköön. Kiinnitä karitsanviulun paksuimpaan kohtaan lämpömittari. Viulun voi lauttaa uunipellille, jolla on kuoripäällisiä lohkoerunoita ja juureksia, joille on ripoteltu suolaa, pippuria ja yrttejä tai sitten suoraan uunipellin päälle. Kypsennä viulu 120 c uunissa kunnes sen sisälämpö on halutunlainen. Se on puolikypsä 50 c ja läpikypsä 75c lämpötilassa. Jos viulun tarjoaa näiden sisälämpöjen välissä tulee se keikata ohuiksi viipaleiksi, jolloin lihan kuivuus ei haittaa. Tarjoa viulun kanssa tumma viinikastike.

#### Luomukaritsankyljykset

4 annosta

Karitsankyljykset tulee kypsentää kovalla tulella nopeasti, jotta niiden rasva ehtii sulaa ja liha säilyä puolikypsänä sisältä. Kyljykset voi ruskistamisen jälkeen hauduttaa pannulla tai padassa kypsiksi lihaliemessä tai vaikkapa kermassa.

1	kg	karitsankyljyksiä
1	kpl	tuore rosmariininoksa
1	tl	luomuvalkosipulia
2	rkl	voita
		suolaa
		jauhattua luomuvalkopippuria

Laita voi kuumalle valurautapannulle ja hauduta rosmariininoksa ja valkosipulia voissa. Näin saat niiden maun tasaisemmin kyljyksiin. Kuivaa kyljykset talouspaperilla. Kun voi alkaa ruskistua eikä se vaahtoa enää, laita kyljykset ruskistumaan pannulle. Ripottele pinnalle suolaa ja pippuria. Ruskista korkeintaan 15 s ja

käännä kyljykset. Ripottele pinnalle suolaa ja pippuria. Kun kyljyksen pinnalle alkaa nousta nestettä, ovat ne sisältä puolikypsiä. Nosta kyljykset pannulta ja tarjoa heti.

Kyljyksien kanssa sopivat uunijuurekset, ruskistetut sienet, sulatejuustolla maustettu perunasose, pavut ja perunat. Tumman viinikastikkeen sijaan voi tarjota vaikka ruskistettua voita, jonka joukossa on hauduttanut rosmariinia ja valkosipulia.

#### Wallenberginpihvit luomukaritsasta

4 annosta

Tämä herkku tehdään yleensä vasikanlihasta, mutta karitsa sopii siihen yhtä hyvin. Wallenberginpihvi on jauhelihapihvi, jonka kuohkea rakenne tulee kermasta.

200	g	luomukaritsanjauhelihaa
		suolaa
4	kpl	keltuaista
0,25	tl	luomucayennepippuria
4	dl	kermaa
		korppujauhoja
		voita paistamiseen

Jauha jauheliha mahdollisesti vielä yhteen kertaan ja sekoita sen joukkoon suolaa. Laita jauheliha jääkaappiin tunniksi. Sekä kerman, että jauhelihan tulee olla mahdollisimman kylmiä kun ne sekoitetaan. Laita jauheliha yleiskoneeseen ja lisää keltuaiset ja pippuri. Sekoita voimakkaasti ja lisää kerma ohuena nauhana joukkoon. Kaada korppujauhoja vuokaan ja muotoile ison lusikan avulla korppujauhoissa jauhelihaseoksesta paksuja pyöreitä pihvejä. Paista pihvit pannulla voissa ja kypsennä loppuun 120c uunissa. Tarjoa wallenberginpihvit perunasoseeseen, kermakastikkeen, keitettyjen herneiden ja puolukkamurskan kanssa.