

# Kotikeittiön lihaviikko





# Jauhelihaakeitto

4 annosta

- 250 g jauhelihaa
- 1 pss pakastesipulia
- 2 l kasviksia, esim. porkkanaa, selleriä, lanttua ja kaalia karkeana raasteena
- 1½ l vettä
- 1 tl savupaprikajauhetta
- 1 tlk tomaattipyreetä
- 1 liemikuutio
- 1 tl suolaa
- 3–4 rkl pippurilla maustettua tuorejuustoa
- 1 dl hienonnettua persiljaa

Paahda jauheliha kattilassa. Lisää sipuli ja kasvikset ja anna hautua hetki. Lisää vesi, mausteet, paprikajauhe, tomaattipyree ja liemikuutiot. Anna kiehua noin 15 minuuttia. Lisää tuorejuusto ja hauduta vielä noin 5 minuuttia. Lisää lopuksi persilja.

# Makkara-papurisotto

4 annosta

- 300 g mausteista makkaraa, esim. braatvurstia
- 1 sipuli
- 2 valkosipulinkynttä
- 1 rkl rypsiöljyä
- 3 dl täysjyväriisiä
- 1 rkl paprikajauhetta
- ½ tl chilijauhetta
- 6 dl vettä
- 1 tlk kidneypapuja  
(1 tl suolaa)
- 2 tuoretta tomaattia kuutioina

Vinkki: Voit käyttää risottoon myös perinteistä lenkki-makkaraa.

Viipaloi makkarat ja kuutioi tomaatit. Kuori ja hienonna sipuli ja valkosipulinkyntset. Kuumenna öljy paistokasarissa. Lisää mausteet, makkarat, sipulit ja riisit. Kuullota pari minuuttia. Lisää vesi ja valutetut kidneypavut. Kypsennä miedolla lämmöllä noin 30–35 minuuttia, kunnes riisit ovat kypsiä. Sekoita joukkoon kuutioidut tomaatit.



TIISTAI



## Jauhelihapihvit

4 annosta

- 400 g porsaan jauhelihaa
- 1 sipuli
- ½ dl korppujauhoa
- 1 dl vettä tai ruokakermaa
- ½ tl valkopippuria
- ½ tl suolaa
- 1 tl timjama

Sekoita korppijauhot ja vesi kulhossa ja anna turvota hetki. Lisää jauheliha, hienonnettu sipuli ja mausteet.

Sekoita tasaiseksi. Taputtele taikinasta 8 pihviä ja paista ne pannulla tai uunissa. Tarjoa uunikasvisten ja raikkaan salaatin kera.

Vinkki: lisää pihvitaikinaan 100 g hienonnettuja tuoreita sieniä tai herkkusieniä.

# Possu-punajuuripyttis

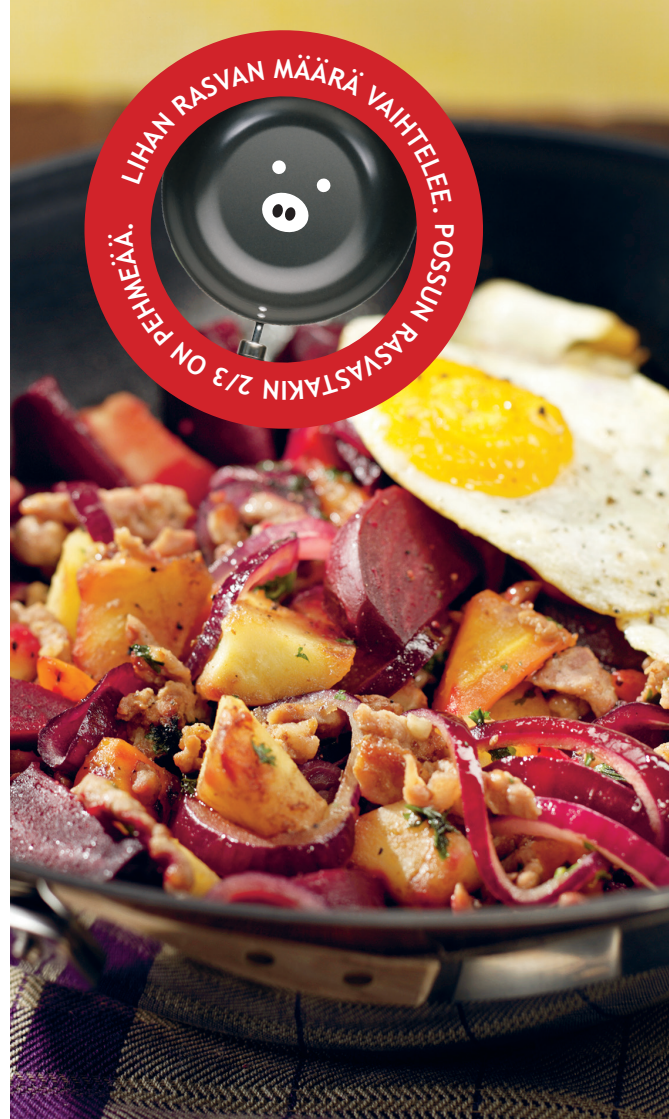
4 annosta

noin 350 g possun paistisuikaleita

- 1 rkl öljyä
- 3 keitettyä punajuurta
- 1 keitetty palsternakka
- 2–3 keitettyä porkkanaa
- 1 punasipuli
- 2 rkl hunajaa
- 1 tl suolaa
- 2 rkl balsamiviinietikkaa
- 3 rkl hienonnettua persiljaa
- 1 maustekurkku
- 4 paistettua kananmunaa

Nosta liha huoneenlämpöön. Kuori ja kuutioi punajuuret, palsternakka ja porkkanat. Kuori ja viipaloi punasipuli.

Ruskista liha paistokasarissa. Lisää juureskuutiot ja sipulirenkaat. Mausta hunajalla, suolalla ja balsamiviinietikalla. Paista, kunnes kasvikset ovat lämmenneet ja saaneet rapean kuoren. Ripottele joukkoon persilja ja maustekurkkukuutiot. Riko pinnalle kananmunat. Aseta kansi kasarin päälle ja anna kananmunien kypsyä kannen alla 3–4 minuuttia.



TORSTAI



# Iltapalapatonki

6:lle

- 1 rouhepatonki
- 1 pkt maustamattomia broilerin tai kalkkunan fileesuikaleita
- 1 punainen paprika kuutioina
- mustapippuria myllystä
- 1 rkl öljyä paistamiseen
- ½ tl paprikajauhetta
- 1 tl currya
- 1 punasipuli hienonnettuna
- 1 rasia maustamatonta tuorejuustoa
- 1 tl juoksevaa hunajaa
- ½ dl hienonnettua korianteria

Ruskista broilerisuikaleet öljyssä pannulla, lisää pippuri ja paloiteltu paprika. Sekoita ja paista liha kypsäksi. Mausta ja jäädytä haaleaksi. Sekoita tuorejuusto ja hienonnettu sipuli kulhossa ja lisää seokseen hunajaa. Lisää joukkoon jäähtynyt broileri-paprikaseos ja korianteri, sekoita tasaiseksi.

Halkaise patonki ja täytä reilulla kädellä. Leikkaa annospaloiksi ja tarjoa iltapalana.

# Palapaisti

6 annosta

noin 600 g naudan ulkopaistia kuutioina

1 sipuli silputtuna

2 rkl öljyä

1 tl suolaa

1 tl mustapippuria myllystä

1 lihaliemikuutio

3 rkl vehnä jauhoja

1 dl tomaattipyreeä

1 tl sokeria

1 laakerinlehti

5–6 dl vettä

Ruskista lihakuutiot ja sipulisilppu kolmessa erässä pannulla ja kaada lihat pataan. Mausta suolalla ja pippurilla ja sekoita murennettu liemikuutio ja jauhot joukkoon. Lisää tomaattipyreeä, sokeri, laakerilehti ja vesi. Kuumenna kiehuvaan ja hauduta miedolla lämmöllä välillä sekoittaen 60–90 minuuttia. Tarkista lihan kypsyyden ja maku ja lisää mausteita tarvittaessa.

Tarjoa tuoreiden tomaattikuutioiden, ruohosipulisilppun ja smetanin kanssa.



LAUANTAI



# Appelsiinibroileri

4 annosta

- 4 maustamatonta broilerin koipireittä
- 4 tl kuivattua tai 4 rkl tuoretta hienonnettua rakuunaa
- 1 appelsiinin raastettu kuori ja mehu
- 1 tl roseepippuria
- 1 tl suolaa
- 3 isoa porkkanaa
- 2 rkl makeaa soijakastiketta
- Lisäksi noin 1 kg uuniperunaksi sopivia perunoita
- öljyä
- suolaa

Leikkaa kuoren reisiväsiin viillot. Hiero lihalle appelsiinin raastettua kuorta, roseepippuria ja suolaa. Kuori ja viipaloi porkkanat reiluiksi paloiksi. Sekoita koipireidit, porkkanat, soijakastike ja appelsiininmehu isossa uunivuoassa tai uunipellillä.

Pese perunat ja halkaise kahtia. Hiero peunoiden pinnalle suolaa ja öljyä. Nosta perunat broilereiden viereen. Kypsennä 200-asteisessä uunissa 40–50 minuuttia, kunnes liha irtaoo luiden ympäriltä. Valele broilereita paistoliemellä kypsymisen aikana muutaman kerran.

Nosta broilerit, perunat ja porkkanat tarjoiluvadille. Tarjoa raikkaan salaatin kera.

**LIHATIEDOTUS**

[www.lihatiedotus.fi](http://www.lihatiedotus.fi)