

SYÖTÄVÄN HYVÄ LIHAOPAS

BROILERI
&
KALKKUNA



BROILERI

KOKONAINEN
BROILERI

BROILERIN
RINTAFILEE

BROILERIN
RINTALEIKE

BROILERIN
SUIKALEET

BROILERIN
KOIPIREISI

BROILERIN
JAUHELIHA

BROILERIN
MAKSA

KALKKUNA

KALKKUNAN
RINTAFILEE

KALKKUNAN
FILEERULLA

KALKKUNAN
SISÄFILEE

KALKKUNAN
SUIKALEET

KALKKUNAN
JAUHELIHA

VALITSE OIKEIN, NAUTIT PAREMPAA.

**Grillissä
tai
parilalla**

Broilerin luulliset koipireidet,
rintafileet, koivet ja siivet
Kalkkunan luuttomat fileepihvit ja
leikkeet

Uunissa

Kokonaiset broilerit, luulliset
koipireidet
Kalkkunan rintafileet, filee- ja
paistirullat, paistileikkeet
Jauhelihamurekkeet ja pateet

**Paistaa
pannulla**

Broilerin rintafileet, suikaleet ja
jauheliha
Kalkkunan suikaleet, fileepihvit ja
jauheliha

**Paistaa tai hauduttaa
padassa tai pannulla**

Broilerin rintaleikkeet, koipi- ja
reisipalat
Kalkkunan kokonaiset rintafileet ja
fileerullat

Broilerin- ja kalkkunanlihasta löydät hyvän vaihtoehdon monipuoliseen herkutteluun. Liha on vaaleaa, mureaa ja kypsyy nopeasti. Se on myös maultaan mietoa ja sisältää vähän rasvaa. Kokonaiset broilerit, luulliset koipireidet ja kalkkunan fileerullat kypsyvät meheviksi uunissa. Suikaleista, jauhelihasta ja rintafileistä saat nopeita ja kevyitä herkkuja pannulla paistaen.

Broileri on lihaksikas ja pieniluinen kanarotu. Se kasvaa noin viidessä viikossa 1,2–1,4 kilon teuraspainoon.

Kalkkunan kasvatusaika on 12–16 viikkoa. Kalkkunakukot painavat teurastettaessa noin 13 ja kanat noin 8 kiloa.

**Siipikarjan rasvasta 2/3
on terveydelle edullista
pehmeää rasvaa.**



**Mausta keveästi, mehevä liha
kaipaa suolaakin vain vähän.
Kokeile sitruunaa, pippureita,
chilejä, rakuunaa, rosmariinia,
persiljaa.**

**Työnnä lämpömittari
lihan paksuimpaan
kohtaan, ei kuitenkaan
luuhun asti.**



KYPSENNÄ KUNNOLLA

Broilerin- ja kalkkunanliha kypsyy nopeasti. Kalkkunanliha on rakenteeltaan karkeasymisempää kuin broilerinliha, mutta mureana lihana se kypsyy nopeasti kuten broilerinlihakin. Suikaleet ja ohuet filee- ja paistileikkeet kypsyvät pannulla reilussa viidesssä minuutissa. Luulliset koipireidet tarvitsevat puolesta tunnista tuntiin kypsennystavasta riippuen.

Broileri ja kalkkuna kypsennetään aina täysin kypsäksi. Sisälämpötilan on oltava 73–75 astetta. Kypsyyden voi tarkistaa pistämällä lihakseen terävällä tikulla reikä. Kun valuva neste on kirkasta, liha on kypsää. Isoja lihapaloja kypsennettäessä lihalämpömittarista on apua.

Tarjoa kypsä liha heti kypsentämien jälkeen kuumana tai nopeasti jäähdetytynä. Lihaa ei kannata pitää pitkään lämpimänä, sillä vähärasvaisena se kuivuu ja sitkistyy nopeasti.

Mausta meheväksi

Broilerin- ja kalkkunanliha on itsessään mehevää, vaalea ja maukasta lihaa, eikä sitä kannata pilata liialla maustamisella. Suolaakin tarvitaan vain vähän. Kokeile sitruunaa, limeä, pippureita, paprikaa, chilejä, sitruunaruohoa, rakuunaa, persiljaa, ruohosipulia, sitruunamelissaa, rosmariinia, salviaa ja korianteria.



Liha on kypsää, kun lihasta valuva neste on kirkasta ja läpinäkyvää.

KÄSITTELE OIKEIN

Meillä broilerin- ja kalkkunanliha myydään pääasiassa tuoreena. Pakastettuna myydään lähinnä kokonaisia broilereita ja kalkkunoita sekä kalkkunan rintafileitä. Kuljeta liha suoraan kaupasta kotiin ja laita heti jääkaappiin tai pakastimeen, ellet tee siitä heti ruokaa. Pakattu liha säilyy jääkaapissa viimeiseen käyttöpäivään asti, kunhan jääkaappisi on riittävän kylmä.

Siipikarjan suolistossa saattaa elää salmonellabakteeri, vaikkakin se on meillä harvinaista. Käsittele raaka broileri ja kalkkuna muista ruoka-aineista erillään ja varaa niille oma työlauta ja muut välineet. Huolehdi, että pakastettua raakaa lihaa sulatettaessa valuva neste ei pääse kosketuksiin muiden elintarvikkeiden kanssa. Pese kaikki työvälineet ja kädet heti käsittelyn jälkeen.



Käsittele raaka broileri ja kalkkuna erillään muista raaka-aineista ja varaa niille oma työlauta ja muut välineet. Pese työlaudat, veitset ja sakset kuumalla vedellä. Pese myös kädet.

Kypsennä kokonaiset broilerit, rintaleikkeet ja koipireidet meheviksi uunissa. Lihan ohessa kypsyvät maukkaat kasvikset. Kokeile myös grillausta. Marinadit ja maustekastikkeet tuovat usia makuja grilliruokiin.

NELJÄN TOMAATIN UUNIBROILERI

4 annosta

4 maustamatonta broilerin koipireisipalaa
2 rkl rypsiöljyä
2 rkl tomaattipyyretä
2 sipulia
1 valkosipulinkynsi
1 prk (400 g) chilillä maustettua tomaattimurskaa
1/2 kanaliemikuutio
6 aurinkokuivattua tomaattia
riippaus suolaa
riippaus mustapippuria
4 tomaattia

Kuumenna uuni 200-asteiseksi. Asettele koipireisipalat uuninkestävään vuokaan ja pane uuniin kypsymään kastikkeen valmistamisen ajaksi.

Kuumenna öljy pannulla ja lisää joukkoon tomaattipyyree, sipulikuutiot ja murskatut valkosipulit. Hauduta hetken aikaa ja kaada joukkoon tomaattimurska ja kanaliemi. Anna hautua noin 5 minuuttia ja sekoita joukkoon suikaloidut aurinkokuivatut tomaatit. Mausta seos tarvittaessa suolalla ja mustapippurilla.

Kaada kastike koipireisien päälle ja ripottele päälle tomaattilohkoja.

Kypsennä vielä puolisen tuntia.



BROILERI
RINTAFILÉE



**Broilerin rintafileistä saa kevyitä ja nopeita herkkuja pannulla paistaen.
Kypsät fileet maistuvat myös salaateissa ja voileivissä.
Liha on mureaa eikä sitä tarvitse nuijia ennen paistamista.**

BROILERI-VUOHENJUUSTOPIHVIT

4 annosta

8 ohutta broilerin fileepihviä tai leikettä
100 g vuohenjuustoa
1 rkl juoksevaa margariinia
1 ruukku tuoretta rucolaa
mustapippuria
suolaa

Ota liha huoneenlämpöön noin puoli tuntia ennen paistamista. Viipaloi juusto ja silppua rucola. Paista pihvit paistinpannalla kevyesti molemmin puolin. Jätä puolet pannulle ja asettele päälle vuohenjuustoviipaleita ja rucolasilppua. Rouhi päälle hieman mustapippuria ja suolaa. Nosta loput fileet päälle kansiksi ja anna juuston sulaa hieman. Tarjoa yrttiriisin ja paistettujen herkkusienten kanssa.

BROILERIN RINTAFILEE





**BROILERI
&
KALKKUNA**
SUIKALEET

Suikaleista saa maukasta arkiruokaa.
Kypsennä kerralla isompi erä ja pakasta
osa myöhempää käyttöä varten.



KALKKUNAN SUIKALEET

BROILERIN SUIKALEET



Suikaleita saa
kätevästi myös
rintafileistä
leikkaamalla.



KALKKUNA-PASTAKEITTO

4 annosta

2 tl rypsiöljyä
1 tl currya
300 g maustamattomia kalkkunan suikaleita
1 silputtu sipuli
1 1/2 l vettä
2 kanaliemikuutiota
2 rkl Välimeren yrttisekoitusta
1 1/2 tl kurkumaa
mustapippuria
100 g täysjyväpastaa
1 pss (250 g) suikaloituja pakastevihanneksia
1 prk ruokakermaa

KAALI-BROILERIPATA

4 annosta

400 g valkokaalia
1 sipuli
2 rkl rypsiöljyä
2 tl currya
5 dl kasvislientä
300 g maustamattomia broilerin fileesuikaleita
2 dl pikariisiä
1 pss (250 g) pakastevihanneksia
1 dl hienonnettu tilliä
(suolaa)

Kuumenna öljy kattilassa, lisää curry ja herättele se miedolla lämmöllä.

Lisää kalkkunan suikaleet ja sipuli ja anna hautua hetken aikaa.

Kaada joukkoon vesi, lisää liemikuutiot ja mausteet. Anna liemen kiehahtaa ja lisää pasta ja pakastevihannekset. Kypsennä pastapakkauksen ohjeen mukaan.

Lisää lopuksi kerma ja anna keiton kiehahtaa nopeasti.

Suikaloi kaali ohuiksi suikaleiksi. Kuori ja viipaloi sipuli.

Kuumenna öljy padassa. Lisää curry, kaali-suikaleet ja sipulit. Kuullota pari minuuttia. Lisää kasvisliemi ja anna kasvien kiehua hetki.

Lisää kattilaan broilerin fileesuikaleet, pikariisi ja pakastevihannekset. Kypsennä miedolla lämmöllä kymmenisen minuuttia, kunnes broilerit ja riisit ovat kypsiä. Lisää tarvittaessa joukkoon kasvislientä.

Tarkista maku ja lisää tilli. Tarjoile maustekurkkusuikaleiden ja ruokajogurtin kanssa.





KALKKUNA
SISÄFILEE



**Säästä suolaa ja
suolaa liha vasta
lautasella.**

YRTTISET KALKKUNAN FILEEPIHVIT

4 kpl ohuita kalkkunan fileepihvejä

Marinadi

0,5 dl rypsiöljyä

5 rkl sitruunanmehua

1 tl oreganoa

1 tl timjamia

3 rkl tuoretta hienonnettua basilikaa

rouhittua mustapippuria

1 tl suolaa

Sekoita marinadin aineet keskenään. Nosta fileet marinadiin ja anna maustua muutama tunti jääkaapissa. Kuivaa fileiden pinnat ja ruskista fileet nopeasti pannulla. Nosta fileet uunivuokaan ja mausta kevyesti suolalla. Kypsennä 175-asteisessa uunissa noin 10 minuuttia. Anna fileiden vetäytyä foliossa muutama minuutti. Tarjoa tomaattisalsan ja lohkoperunoiden kera.

KALKKUNAN SISÄFILEE



Tee kevyt marinadi rypsiöljystä, sitruunasta ja yrteistä. Kokeile timjamia, oreganoa tai tuoretta basilikaa.





BROILERI & KALKKUNA

JAUHELIIHA

Broilerin- ja kalkkunan jauheliha sopii moniin pääruokiin, piirakoihin ja paistoksiin. Se maistuu murekkeissa, kastikkeissa, keitoissa, padoissa ja laatikoissa. Siitä voi taputella pihvit, pyöritellä pyörykät ja muovata kebakot. Pyöryköiden täytteeksi sujutetut pekoni- tai juustokuutiot, oliivit tai kypsät pikkuporkkanat tuovat mehevyyttä ja makua.

JUHLAVA BROILERIMUREKE

8 annosta

- 1 pkt (170 g) pekonia
- 1 rkl öljyä
- 100 g purjoo
- 1 pss (150 g) pakastepinaattia
- 3 rkl kanaliemitiivistettä
- 1/5 tl valkopippuria
- 1/2 dl pestokastiketta
- 800 g broilerin jauhelihaa
- 1 prk ranskankermaa
- 3 kananmunaa
- 2 rkl maissitärkkelystä

Vuoraa noin 2 l kokoinen leipävuoka märällä leivinpaperilla. Lado pekoniiviipaleet vuoaan reunoille ja pohjalle vierä vieren.

Kuumenna öljy pannussa ja kuullota hienonnettua purjoo hetken aikaa. Lisää pinaatti. Mausta seos kanaliemitiivisteellä, valkopippurilla ja pestolla. Anna jäähtyä.

Yhdistä jauheliha, pinaatti-purjoseos, ranskankerma, kananmunat ja maissitärkkelys. Sekoita tasaiseksi, kaada vuokaan ja käännä pekonienv hännät murekkeen päälle.

Peitä vuoka foliolla ja paista murekettä 175-asteisessa uunissa noin tunti.

Kumoa vähän jäähtynyt mureke vuostaan. Poista leivinpaperi murekkeen ympäriltä ja pane se 200-asteiseen uuniin vielä noin 5 minuutiksi kunnes pinta on hieman ruskistunut.

LIHAPULLAKEITTO

4 annosta

2 varsisellerin vartta

1 sipuli

2 porkkanaa

1 punainen tai vihreä paprika

1 rkl rypsiöljyä

½ tl chilirouhetta

2 rkl tomaattipyreetä

1 litra vettä

1 tl suolaa

2 tomaattia

1 dl pikkupastaa

1 dl hienonnettua basilikaa koristeluun

Mureketaikina

300 g kalkkunanjauhelihaa

4 rkl korppujauhoja

1 dl vettä

1 kananmuna

¾ tl suolaa

½ tl jauhetta mustapippuria

Tee mureketaikina. Mittaa korppujauhot ja neste kulhoon. Anna turvota viitisen minuuttia. Sekoita joukkoon jauheliha, kananmuna ja mausteet. Vaivaa tasaiseksi taikinaksi. Pyöritä taikinasta pieniä peukalonpään kokoisia lihapyöryköitä.

Huuhtelee ja viipaloi varsisellerit. Kuori ja viipaloi sipuli. Kuori ja viipaloi porkkanat. Leikkaa paprika reiluiksi paloiksi.

Kuumenna öljy kattilassa. Lisää kasvikset ja kuullota hetki. Lisää chilirouhe, tomaattipyree ja vesi. Kiehauta. Nostelee joukkoon jauhelihapyörykät.

Hauduta keittoa miedolla lämmöllä kymmenisen minuuttia. Lisää kuutoidut tomaatit ja pasta. Anna hautua vielä viitisen minuuttia, tai kunnes pastat ovat kypsiä.

**Tee kerralla
kaksinkertainen
annos ja pakasta
lopun.**



**BROILERIN
JAUHELIHA**

**KALKKUNAN
JAUHELIHA**

KEVYESTI HYVÄÄ

Broileri ja kalkkuna sisältävät vähän rasvaa ja rasvasta noin 2/3 on pehmeää, hyvää rasvaa. Vähiten rasvaa on nahattomissa rintafileeissä, eniten koivissa ja kokonaisissa linnuissa.

	Energia kJ	Energia kcal	Proteiini g	Rasva g	Hiilihydraatti g
Broileri					
Koipireisi nahkoineen	867	208	16	16	0
Rintafilee, nahaton	430	103	23	1	0
Rintaleike nahkoineen	617	148	21	7	0
Suikaleet	509	122	21	4	0
Kokonainen broileri	734	175	17	11	0
Kalkkuna					
Rintafilee, nahaton	428	102	23	1	0
Suikaleet	500	120	20	5	0
Fileerulla	360	86	19	1	0
Kokonainen kalkkuna	616	147	21	7	0

Lähde: Fineli

 **LIHATIEDOTUS**

www.lisäälihasta.fi

Aineiston tuottamiseen on käytetty maa- ja metsätalousministeriön tukea.