

SYÖTÄVÄN HYVÄ LIHAOPAS

PORSAS



PORSAS



VALITSE OIKEIN, NAUTIT PAREMPAA.

Porsaanlihasta löydät hyvän vaihtoehdon monenlaiseen herkutteluun. Maukkaimman lopputuloksen saat, kun opettelet tunnistamaan ruhonosat ja valitsemaan niille oikeat valmistustavat. Jos voit jättää ruuan uuniin tai liedelle muhimaan, saat suussa sulavaa, herkullista liharuokaa. Nopeaan herkutteluun sopivat fileet, suikaleet ja jauheliha. Possu on valmiiksi mureaa ja hienosyistä eikä sitä tarvitse enää kotona mureuttaa. Rasvaakaan ei kannata pelätä, sillä se on pääasiassa hyvää ja pehmeää.

Porsaanliha on suosituinta lihaa ja sitä syödään eniten joulukinkkuna, grillikauden herkuina ja makkaroina.

MITEN KYPSENNÄT?

VALITSE KAUPASTA

GRILLAA TAI PARILOI

Sisäfilee kokonaisena tai vartaissa, ulkofilee pihveinä, jauheliha pihveinä tai kepakoina, kyljykset, kasleriviipaleet eli talouskyljykset, grillikylki

PAISTA UUNISSA

Joulukinkut, kinkku- ja paistirullat, paistit, kasleri, lapa, ulkofilee, kylki, potkat

PAISTA PANNULLA

Pihvit, kyljykset, suikaleet, jauheliha

KEITÄ

Lapa, potkat



Possun POTKA on klassinen hernekeiton raaka-aine joko sellaisenaan tai savustettuna. Potka sopii myös uunissa kypsennettäväksi.

Tyypillinen potkaruoka on saksalainen eisbein, joka tarjotaan hapankaalin kera.



Porsaan etupään lihaksista LAPA sopii viipaleina ja suikaleina haudutettaviin lihapatoihin, kastikkeisiin ja wokkeihin. Isoista paloista tehdään verkkopaisteja. Kuutioitua lapaa käytetään lihalajitelmiin, kuten karjalanpaistiin. Lapaa käytetään yleisesti myös jauhelihaan. Kokonainen luullinen lapapaisti sopii myös sellaisenaan uunissa kypsennettäväksi.



UUNISSA PAISTETTU SIANPOTKA 6 annosta

1 sianpotka
2 porkkanaa lohkoina
1/2 purjoa lohkoina
1 iso sipuli lohkoina
suolaa ja pippuria
3 dl lihalientä

Mausta potka suolalla ja pippurilla. Laita uunipannulle lohkotut vihannekset ja potka niiden päälle nahkapuoli ylöspäin. Paista 200 asteisessa uunissa noin puoli tuntia. Kaada sen jälkeen lihaliemi pannulle ja jatka paistamista vielä noin puolitoista tuntia.

LAUANTAIN LAPAPAISTI 6 annosta

noin 1,5 kg luullista tai luutonta porsaanlapaa
1 dl vettä
2 tl suolaa
15 pientä salottisipulia
2 rkl rypsiöljyä
2 dl tomaattisosea
2 prk (ä 120 g) smetanaa
2 rkl karkeaa sinappia
1 rkl balsamicoa
1/2 tl suolaa
mustapippuria

Huuhto ja kuivaa porsaanlapa. Leikkaa liha reiluiksi paloiksi ja laita uunivuokaan. Lisää vesi ja ripottele suola lihojen päälle. Pane vuoka 200-asteiseen uuniin. Kuori sipulit ja kuullota ne kevyesti pannulla öljyssä. Sekoita tomaattisose, smetana, sinappi, balsamico, pippuri ja suola. Kaada seos pannulle sipulien joukkoon ja hauduta hetki. Kaada seos vuokaan hieman ruskistuneiden lihapalojen päälle. Alenna uunin lämpötila noin 125 asteeseen ja anna hautua parisen tuntia.



KASLERIKASTIKE



ETUSELKÄ koostuu luuttomasta ja luullisesta osasta. Luuton osa, kasleri eli niska on etuselän fileemäinen paistiosa. Kaslerissa on enemmän rasvaa ja sidekudosta kuin esimerkiksi ulkofileessä. Rasva on lihaksen sisällä, mikä tekee lihasta murean. Kasleri on myös ulkofileetä tummempaa lihaa ja makuakin on siksi enemmän.

Kasleria voi kypsentää kokonaisena uunipaistina, leikkeinä tai pihveinä. Siitä saa myös näyttävän täytetyn paistirullan. Suositut grilli- eli talouskyljykset ovat viipaloitua kasleria. Se sopii myös kastikkeisiin ja haudutettaviin pataruokiin.



KASLERIKASTIKE

4 annosta

350 g porsaan kasleria
puolikas purjosipulia
1 rkl rypsiöljyä
2 rkl vehnä jauhoja
4 dl lihalientä
1 rkl sinappia
1 tl viherpippuria
3 rkl omenasosetta
1 dl ruokakermaa

Halkaise, huuhtelee ja hienonna purjo. Leikkaa liha ohuiksi suikaleiksi. Ruskista suikaleet öljyssä paistokasarissa. Ripottele lihan joukkoon vehnä jauhot ja sekoita. Lisää lihaliemi tasaisesti sekoittaen. Lisää purjo ja mausta seos sinapilla ja viherpippurilla. Anna hautua miedolla lämmöllä noin 30 minuuttia. Lisää omenasose ja ruokakerma ja kiehauta nopeasti. Tarkista maku ja tarjoa perunamuusin kanssa.

Vinkki

Maukas ja murea kasleri sopii hyvin grillattavaksi. Kokeile myös pataruokiin.



UUNIKYLJYKSET



**Hyödynnä rasva ruuanlaitossa.
Poista rasva vasta lautasella, niin liha säilyy mehevänä.**

KYLJYSSELÄLLÄ tarkoitetaan kokonaisuutta, johon kuuluvat luinen kyljysselekä, ulkofilee ja sisäfilee, porsaan arvokkaimmat osat. Tuttuakin tutummat porsaan-kyljykset ovat itse asiassa luullista ulkofileettä.

Kun kyljysten rasvareunuksen jättää paikalleen ennen paistamista, niin kyljykset kypsyvät meheviksi. Rasvareunaan kannattaa kuitenkin leikata viiltoja ennen paistoa, niin liha ei käpristy. Rasvareunuksen voi leikata pois lautasella.

Perinteiset porsaankyljykset paistetaan vehnä jauhoilla, kananmunalla ja korppu-jauhoilla leivitettyinä. Ne ovat maukkaita myös sellaisenaan pannulla tai uunissa kypsennettyinä.

UUNIKYLJYKSET

4 annosta

4 porsaankyljystä
1 rkl rasiamargariinia
1 rkl sinappia
1 tl suolaa
1 tl timjamia
1 tl paprikajauhetta
1/2 tl jauhettua musta-
pippuria

Kasvishöystö

4–5 perunaa
3 eri väristä paprikaa
1 purjosipuli
2 valkosipulinkynttä
1 rkl rypsiöljyä
1 tl suolaa
1 tl hunajaa

Ota kyljykset huoneenlämpöön lämpenemään noin puoli tuntia ennen valmistusta. Pyyhi lihan pinta talouspaperilla. Sekoita margariinin joukkoon sinappi, suola, timjami, paprikajauhe ja mustapippuri. Hiero seos kyljysten pinnalle. Ruskista kyljykset paistinpannalla molemmin puolin.

Pese perunat ja leikkaa viipaleiksi. Huuhtelee paprikat ja leikkaa reiluiksi paloiksi. Halkaise, huuhtelee purjo. Leikkaa purjo nauhamaisiksi suikaleiksi. Kuori ja viipaloi valkosipulinkynnet. Sekoita kasvikset uunivuoaassa. Sekoita joukkoon öljy, suola ja hunaja. Nosta kyljykset kasvishöystön päälle. Kypsennä 200-asteisessa uunissa noin 35 minuuttia.

Vinkki

Kyljykset kymmenelle
Ruskista kyljykset paistinpannalla öljyssä
ja siirrä uunivuokaan tai -pellille.
Lämmitä uuni 150 asteeseen ja kypsennä vielä
noin 20 minuuttia juuri ennen tarjoilua.



Leikkaa rasvareunuksen viiltoja niin kyljykset eivät käpristy.

APRIKOOSIPOSSU



Kokeile lisäkkeeksi
sitruunaa, limeä, omenaa, aprikoosia ja rucolaa.
Possu pitää kirpakoista mauista.

ULKOFILEE on vähärasvaista ja mureaa lihaa, kunhan sitä ei kypsennetä liian kypsäksi. Monikäyttöinen ulkofilee sopii kokonaisena uunissa kypsennettäväksi joko sellaisenaan tai täytettynä. Siitä leikataan myös pihvejä ja leikkeitä.

Ulkofileessä on rasvaa vain viitisen prosenttia. Se on näkyvässä fileen pinnalla ja sen voi helposti poistaa terävällä veitsellä leikkaamalla syiden suuntaan.

APRIKOOSIPOSSU

8 annosta

1 kg porsaan ulkofileetä
1 pss kuivattuja aprikooseja
2 dl appelsiinimehua
1 dl vettä
1 dl paahdettuja, rouhittuja cashewpähkinöitä
1 dl hienonnettua persiljaa
suolaa
mustapippuria
puuvillanarua tai silikoninauhoja sitomiseen.

Huuhtele aprikoosit ja liota niitä appelsiinimehu-vesiseoksessa pari tuntia. Poista filee ylimääräisistä kalvoista ja leikkaa filee levyksi.

Tasoita filee kevyesti nyrkillä painaen. Levitä aprikoosit, pähkinärouhe ja persilja fileelle. Mausta lopuksi suolalla ja pippurilla. Kääri liha rullalle ja sido kiinni. Kypsennä uunissa 150 asteessa noin tunti.

Anna fileen vetäytyä, poista nauhat ja leikkaa viipaleiksi. Tarjoa keitetyn riisin tai nuudeleiden kanssa.



PORSAANNOISETIT



SISÄFILEE on possun kaikkein arvokkain ja murein osa. Mureuden salaisuutena on, että filee on 'piilossa' muiden lihasten alla eikä possu tarvitse sitä liikkumiseen. Rasvaa siinä on saman verran kuin ulkofileessä.

Sisäfilee kypsennetään useimmiten kokonaisena paistina, viipaleina, leikkeinä tai noisetteina. Paloina se sopii hyvin grilliin. Kalvot kannattaa poistaa ennen kypsentämistä.

Tärkeää on kypsentää sisäfilee oikein, jolloin mehukkuus säilyy. Kokonainen filee kypsyy uunissa 150 asteessa noin puolessa tunnissa. Viipaleet, leikkeet ja noisetit kypsyvät pannulla 10–15 minuutissa.



PORSAANNOISETIT

6 annosta

600 g porsaan sisäfileetä
suolaa
mustapippuria
rypsiöljyä paistamiseen

Pinaattilisäke

1 hienonnettu salottisipuli
250 g tuoretta pinaattia
1 rasia kirsikkatomaatteja
riippaus suolaa
mustapippuria

koristeluun parmesaanilastuja

Porsaannoisetit

Leikkaa filee noiseteiksi (noin 1 cm paksuisiksi viipaleiksi). Mausta noisetit suolalla ja pippurilla. Paista ne pannulla kypsiksi öljyssä miedolla lämmöllä 10–15 minuuttia. Siirrä syrjään odottamaan.

Pinaattilisäke

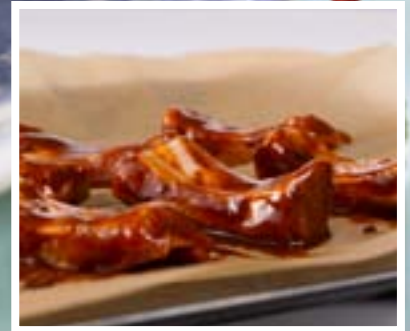
Kuullota sipulia pannulla öljyssä hetki. Lisää halkaistut tomaatit, pinaatti ja mausteet. Kuumenna nopeasti ja tarjoile noisettien lisäkkeenä. Koristele parmesaanilastuilla.



PORSAAN RIBSIT



Vinkki
Voit käyttää myös valmista
barbeque-kastiketta



KYLKI sopii monenlaisiin ruokiin. Parhaiten se tunnetaan luuttomaksi leikattuna levynä, jota myydään kokonaisena, paloina tai viipaleiksi leikattuna ns. kastikelihana. Luutonta kylkeä käytetään paljon myös savustettuna. Luullisena myytävää kylkeä kutsutaan ribsiksi.

Kylki on possun rasvaisin osa, rasvaa siitä on noin kolmannes. Tunnetuin kyljestä tehty ruokalaji on monelle mieluinen perinteinen läskisoosi, joka on paistettuja kylkiviipaleita ruskeassa kastikkeessa. Uunissa paistettavat perunaiset laatikkoruuat saavat lisämehevyyttä ruuan pinnalle asetuista kylkiviipaleista. Viipaloitu kylki maustaa myös syksyn kaali- ja vihannespadat suussa sulavan mehukkaiksi.

Porsaan ribsit ovat parhaimmillaan grillattuina tai uunissa paistettuina. Kokonainen ribsipala kannattaa keittää mausteliemessä ennen grillaamista. Annospaloiksi leikattuina ribsit kypsyvät uunissa ilman esikypsennystäkin. Ribsit ovat myös tyypillistä kaupasta ostettavaa valmista grilliruokaa.



PORSAAN RIBSIT UUNISSA

6 annosta

1 kg ribsejä (kylkiluurivejä), suolaa

Kastike

2 dl ketsuppia

2 rkl valkoviinietikkaa

2 rkl worchesterkastiketta

1 rkl tummaa sokeria

1 rkl siirappia

1 rkl sinappia

1 rkl soijaa

1 tl mustapippuria

1 limen mehu

vahvaa kahviuomaa

Leikkaa ribsit yhden luun annospaloiksi ja mausta suolalla. Jätä huoneenlämpöön kastikkeen teon ajaksi.

Sekoita ainekset kasarissa ja keitä miedolla lämmöllä noin 15 minuuttia. Sivele kastiketta ribsien päälle ja paista uunissa leivinpaperin päällä 150 asteessa noin tunti. Lisää kastiketta paistamisen aikana.



PYTTIPANNU



Tunnetuin porsaan PAISTI on ulko-, kulma-, sisä- ja paahtopaistista muodostuva joulukinkku. Kinkku voidaan myös leikata erillisiksi paisteiksi, jotka paistetaan kokonaisina uunissa tai keittämällä. Paisteista tehdään myös leikkeitä, kuutioita ja suikaleita. Suikaleet sopivat vokkeihin ja kastikkeisiin. Kuutioitua paistia käytetään lajitelmissa, kuten karjalanpaisteissa.



PYTTIPANNU

4 annosta

noin 350 g porsaan
paistisuikaleita
2 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 noin puoli tuntia ennen valmistusta. Kuori ja kuutioi punajuuret, palsternakka ja porkkanat. Kuori ja viipaloi punasipuli.

Ruskista paistisuikaleet öljyssä 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 pyttiksen pinnalle kananmunat. Aseta kansi päälle ja kypsennä kananmunia kannen alla 3–4 minuuttia.





Vinkki
Tee kerralla kaksinkertainen annos
ja laita loput pyörykät pakkaseen.

JAUHELIHAAN käytetään pääasiassa lapaa, etuselkää ja kylkeä. Porsaan jauhelihaa myydään sellaisenaan tai sekoitettuna naudan jauhelihan kanssa ns. sika-nautana. Rasvan määrä selviää pakkauksesta.



AASIALAISET PYÖRYKÄT 4 annosta

1 dl ananasmehua
1 dl korppujauhoja
400 g porsaan jauhelihaa
2 kananmunaa
3 rkl soijaa
1/3 chilipaprikaa ilman siemeniä
1/2 dl tuoretta korianteria
1 tl raastettua sitruunankuorta

Kastike

1/2 chilipaprika ilman siemeniä
1 murskattu valkosipulinkynsi
1/2 dl limen mehua
1/2 dl soijaa
3 rkl sokeria
3/4 dl vettä

Sekoita korppujauhot ananasmehuun ja anna turvota hetki. Sekoita joukkoon jauheliha ja kananmunat ja mausta taikina soijalla, chilillä, hienonnetulla korianterilla ja sitruunankuorella. Muotoile kostutetuin käsin taikinasta pieniä pullia leivinpaperin päälle. Paista lihapullia 200 asteisessa uunissa noin 15–20 minuuttia kunnes pullien pinta on saanut kauniin värin. Sekoita kastikkeen ainekset keskenään ja tarjoile possupullien kera. Lisäkkeeksi sopivat nuudelit tai riisi.



PEKONIPERUNAT 6 annosta

500 g pieniä hyvin pestyjä perunoita
200 g pekonia
öljyä
pippuria
tarjoiluun varrastikkuja

Lämmitä uuni 200 asteeseen. Kääri pekoniiviipale perunan ympärille ja lado perunat leivinpaperilla päällystetylle uunipellille. Lorauta päälle tilkka öljyä ja pyöräytä pippuria myllystä. Paista perunoita noin 35 minuuttia niin, että perunat ovat täysin kypsiä ja pekoni rapsakkaa. Tarjoa perunat varrastikuissa.



SIKASANASTO

EISBEIN	Saksalainen potkaruoka, joka tarjotaan hapankaalin kera.
IHRA	Sian rasva.
KAMARA	Sian nahka.
KASLERI	Sian niska, etuselän luuton osa.
NOISETTI	Sisäfileestä leikattuja reilun sentin paksuisia paloja.
LÄSKISOOSI	Kylkiviipaleista tehty kastike.
PEKONI	Miedosti suolattu ja savustettu kylkisilava, jossa on liharaitoja.
PICNICPAISTI	Lavan tai kinkun paloista verkkoon kääritty paisti.
POTKA	Sian polven ja sorkan välinen osa.
PUNSA	Sian päästä, sorkista, etuselästä ja mausteista keitetty lihahyytelö.
SORKKA	Sian jalan kärki.
SILAVA	Nahan alla yhtenäisenä kerroksena oleva rasva.
TALOUSKYLJYS	Etuselästä leikattu reilun sentin paksuinen viipale.

 **LIHATIEDOTUS**

www.lihatiedotus.fi