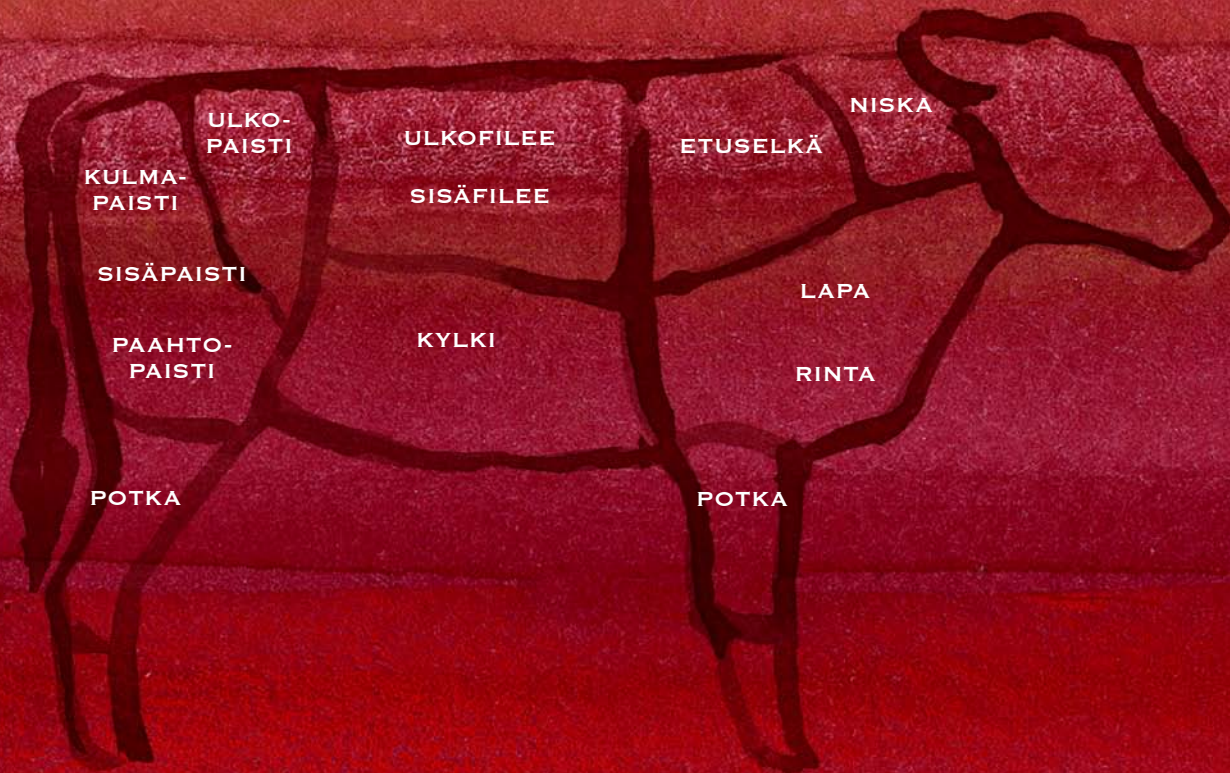


SYÖTÄVÄN HYVÄ LIHAOPAS

NAUTA





KULMA-
PAISTI

ULKO-
PAISTI

ULKOFILEE

SISÄFILEE

ETUSELKÄ

NISKA

SISÄPAISTI

PAAHTO-
PAISTI

KYLKI

LAPA

RINTA

POTKA

POTKA

VALITSE OIKEIN, NAUTIT PAREMPAA.

Naudanlihasta löydät oikean vaihtoehdon monenlaiseen herkutteluun. Maukkaimman lopputuloksen saat, kun valitset jo kaupassa oikeanlaista lihaa suunnittelemaasi ruokaan. Jos voit jättää ruoan uuniin tai liedelle muhimaan, voit valita edullisempia, hitaammin kypsyviä ruhonosia. Jos taas haluat satsata helppoon herkutteluun, löytyy ratkaisu fileistä. Kaikki naudanliha on mureutettavissa herkulliseksi kotikeittiön keinoin!

Miten haluat laittaa naudanliharuokaa?

Valitse kaupasta

Grillissä tai parilalla	Raakakypsytetty ulko- tai sisäfilee, jauheliha
Uunissa	Raakakypsytetty paahto- ja sisäpaisti, ulko- tai sisäfilee, jauheliha
Paistaa pannulla	Raakakypsytetty ulko- tai sisäfilee, paahto- tai sisäpaistista leikatut viipaleet, palat tai suikaleet, jauheliha
Paistaa tai hauduttaa padassa tai pannulla	Ulkopaisti, kulmapaisti, sisäpaisti, potkat. Isot palat pataan kypsymään, kuutiot ja suikaleet hautuvat myös pannulla.
Keittää	Etuselkä, lapa, niska, potkat. Kokeile myös paistia!

Mitä raakakypsytytys tarkoittaa?

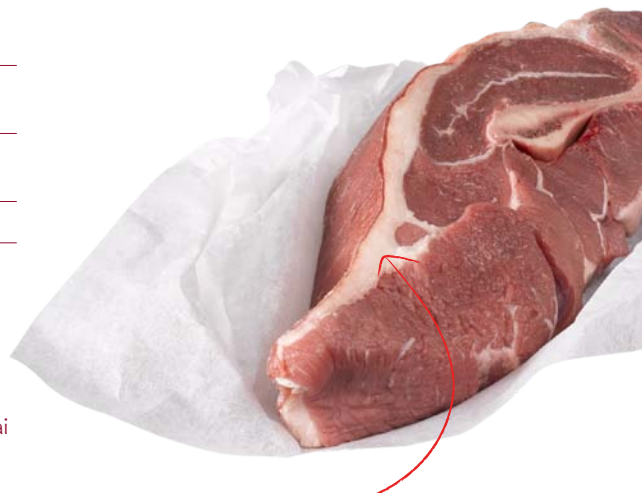
Raakakypsytytys mureuttaa lihaa jo ennen ruoanlaittoa. Raakakypsytettävää lihaa säilytetään vakuumiin pakattuna kylmässä, jolloin lihan sidekudos hajoaa ja liha mureutuu.

Saat lihan kaupasta valmiiksi raakakypsytyttynä aina silloin, kun siitä on lihalle hyötyä.

Kaikkiin ruhonosiin raakakypsytytys ei tehoa; ne pehmenevät vasta ruoanlaitossa, keittämällä tai hauduttamalla.

Mitä nauta on?

Ylivoimaisesti suurin osa naudanlihasta saadaan lypsylehmistä. Liharotuisten nautojen tehtävä on tuottaa lihaa ja niiden maito menee omille vasikoille. Raavas on yleisnimitys kaikelle täysikasvuisen naudan lihalle. Häränlihalla tarkoitetaan yleisesti vanhan nautaeläimen lihaa.



Liha ei piilottele rasvaa

Lihassa rasva on lähes aina näkyvissä. Piilorasvat tulevat muualta.

SALVIA-PEKONIPIHVI



NAUDAN ULKOFILÉE leikataan pihveiksi tai paistetaan kokonaisena. Suikaloituna tai kuutioituna se sopii patoihin, kastikkeisiin ja wokkeihin. Jääkylmästä ulkofileestä leikataan läpinäkyvän ohuet riimihärkäviipaleet. Naudan sisäfileestä paistetaan parhaat pihvit: paksut chateaubriand -tyyppiset tai ohuet pikku medaljongit. Upea ruoka valmistuu, kun naudan sisäfilee kypsennetään kokonaisena.

Paistaminen: Pihvin paistoaika riippuu pihvin paksuudesta, pihvin lämpötilasta pannuun pantaessa ja paistolämpötilasta. Hyvä muistisääntö pihvin paistoon on sentti per minuutti. Kuumenna pannu hyvin ennen pihvien paistoa, paista kerralla 2–4 pihviä, käännä vain kerran.

Paksut pihvit: Kypsennä paksuja pihvejä (4–6 cm) pannuruskistamisen jälkeen uunissa noin 150 asteessa, alumiinifolioon käärittyinä tai vuoassa foliolla peitettyinä 5–10 minuuttia. Anna pihvien ”levätä” ennen syöntiä noin 10 minuuttia.

SALVIA-PEKONIPIHVI

2 annosta

2 kpl (à 150 g) naudan sisäfileepihviä
6–8 tuoretta salvia-lehteä
2 viipaleita pekonia
1 tl öljyä
1 tl margariinia
1 tl merisuola- ja pipuria
mustapippuria

Paina salvia-lehdet pihvien ulkopintaan ja kääriäise pekoni- ja pipuria-paleet ympärille, kiinnitä cocktailtikulla.

Anna pihvien olla huoneenlämmössä 30–60 minuuttia ennen paistamista.

Kuumenna rasvat paistinpannussa. Paista pihvejä 2 minuuttia per puoli. Mausta merisuola- ja pipuria-paleilla ja vatarouhitulla mustapippurilla.

Suolalla ja pipurilla maustaminen ei ole välttämätöntä, sillä suolaa tulee pekonista ja yrtti-pippurinen maku salviasta.

Tarjoa paahdettujen kasvien ja raikkaan salaatin kanssa.

Pihvit kymmenelle!

Tee alkuvalmistelut salvia-pekoni- ja pipuria-kihvien mukaan. Kuumenna rasvaseos ja paista pihvien pinta kiinni kuumassa pannussa nopeasti. Siirrä pihvit uunivuokaan ja jäädytä nopeasti. Peitä vuoka kelmulla ja säilytä tarvittava aika jääkaapissa. Voit valmistaa pihvit tähän asti vaikka jo edellisenä päivänä.

Ruokailu: Kuumenna uuni 225–250 asteeseen. Poista keltu ja työnä vuoka uuniin. Loppukypsennä pihvejä halutusta kypsyyssasteesta ja pihvien paksuudesta riippuen 5–8 minuuttia juuri ennen tarjoilua. **Kuten kaikilla pihviaterioilla valmista muut pihvien kanssa tarjottavat lisukkeet ennen pihvien paistamista.**



PAAHTOPAISTIVOILEIPÄ

Lämpömittari paistin
paksuimpaan kohtaan.



Valitse vuoka, joka on paistin
kokoinen.

Anna paistin vetäytyä
voipaperikääreessä.



NAUDAN PAAHTOPAISTI paistetaan kokonaisena tai se leikataan ohuiksi pihveiksi. Paahtopaisti sopii hyvin myös tartarpihveiksi tai palaliharuoikiin.

PAAHTOPAISTI

n. 1 kg (vähintään) naudan paahtopaisti
suolaa, mustapippuria
tai soija- tai teriyakikastiketta,
pippuria maun mukaan

PAAHTOPAISTIVOILEIPÄ

4 annosta

Pikamarinoidut kasvikset

1 pieni kukkakaali
1 parsakaalin kukinto
100 g pitkiä papuja
vettä, suolaa

Maustamiseen

3 rkl etikkaa
2 rkl öljyä
1 tl sokeria
muutama silputtu tuoreyrtillehti
mustapippuria

Valkosipulimajoneesi

½ dl majoneesia
½ dl ranskankermaa
2–3 valkosipulin kynntä
rouhittua mustapippuria

Tarjoiluun

8–12 paahtopaistiviipaletta
(liemimaustettua)
4 pitkää maalaisleipäviipaletta
öljyä

Aseta kalvoista puhdistettu, huoneenlämpöinen paisti uunivuokaan. Valitse vuoka paistin koon mukaan ja lorauta pohjalle desin verran vettä. Työnnä lihalämpömittari paistin paksuimpaan kohtaan, ei kuitenkaan kiinni vuolan pohjaan. Työnnä paisti 125–150-asteiseen uuniin ja kypsennä kunnes lihalämpömittari näyttää 60–65 astetta.

Kääri kuuma paisti leivinpaperiin tai alumiinifolioon ja anna paistin rauhoittua noin 30 minuuttia ennen leikkaamista tai leikkaa paisti täysin jäähtyneenä.

Leikkaa paisti terävällä veitsellä tai leikkelekoneella ohuiksi viipaleiksi. Mausta paistiviipaleet suolalla ja vastarouhitulla mustapippurilla tai soija- tai maustekastikkeilla ja pippurilla.

Höyrytä tai keitä esikäsitellyt kasvikset rapsakoiksi.

Jäähdytä nopeasti kylmällä juoksevalla vedellä. Valuta hyvin.

Sekoita maustamisaineet kasviksiin ja anna maustua 15 minuutista pariin tuntiin. Sekoita majoneesi, ranskankerma, pieniksi kuutioiksi silputut tai murskatut valkosipulin kynnet ja mustapippuri.

Pariloa öljyllä sipaistut leipäviipaleet kuumassa parilassa tai paistinpannussa.

Levitä valkosipulimajoneesi hiukan jäähtyneille leipäviipaleille, annostelet kasvikset ja paahtopaistiviipaleet päälle.

Tarjoa leivät kokonaisina tai leikkaa ne kahtia.

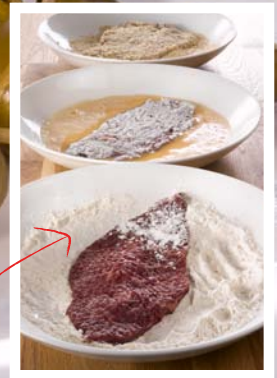


Muista!

Kypsennä paistia uunissa 90–60 minuuttia / kilo. Uunin lämpötila vaikuttaa kypsymiseen: alhaisemmassa lämpötilassa paistin kypsymisaika on pitempi. Paras uunilämpötila paistille on 100–150 astetta. Tarkimmin paistin kypsymistä valvoo lihalämpömittari.



WIENINLEIKE



Kääntele pihvit ensin vehnä jauhoissa, hujauta kananmunassa ja pyöräytä ohut korpunjauhokerros päälle viimeisenä.

SISÄPAISTI sopii leikkeisiin, pihveiksi ja kokonaiseksi uunissa tai padassa kypsennettäväksi paistiksi.

WIENINLEIKE

2 annosta

2 kpl (250 g)	naudan sisäpaistiviipaletta
1/2 dl	vehnäjauhoja
3/4 tl	suolaa
1/2 tl	karkeaksi rouhittua valkopippuria
1	kananmuna
1/2 dl	korppujauhoja

Paistamiseen

2 rkl	öljyä
2 rkl	margariinia

Pinnalle

1	sitruuna
	muutama rucolanlehti
tilkka	öljyä
4–8	varrellista kaprista

LEHTIPIHVI

2 annosta

2 kpl (250 g)	naudan sisäpaistiviipaletta
1 rkl	öljyä
	suolaa, mustapippuria

Tarjoiluun

30 g	maustevoita tai maustettua tuorejuustoa
------	---

Muista:

Rasva tuottaa maukkaan ja rapean paistopinnan.

Kun paistolämpötila on oikea, pihvi ei ime rasvaa itseensä, paistorasva jää pannuun eikä sitä kaadeta pihvin päälle.

Käytä paistamiseen öljyä, margariinia tai juoksevaa margariinia.

Nokare margariinia öljyn joukossa viestii kuumassa pannussa ruskistuessaan rasvan lämpötilan.

Nuiji lihaviipaleet ohuiksi pihveiksi muovipussin kätöksessä.

Ota kolme lautasta: mittaa vehnäjauhot, suola ja pippuri yhdelle, kananmuna toiselle ja korppujauhot kolmannelle.

Vispaa kananmunan rakenne rikki.

Pane rasvat paistinpannuun ja kytke lämpö keski /miedolle lämmölle.

Kääntelee pihvit ensin vehnäjauhoissa, huljauta kananmunassa ja pyöräytä ohut korppujauhokerros päälle viimeisenä.

Pane leikkeet pannuun silloin kun kiinteä rasva on aavistuksen verran ruskistunut. Paista leikkeet molemmilta puolilta kauniin ruskeiksi ja rapeiksi.

Paista leikkeiden kupeessa sitruunapuolikkaisiin kaunis paistopinta.

Nauti rucolan, kapriksien ja perunamuusin kera.

Nuiji sisäpaistiviipaleet ohuiksi pihveiksi muovipussin kätöksessä.

Kuumenna öljy kuumaksi paistinpannussa ja paista pihvit yksi kerrallaan molemmilta puolilta.

Tarjoa lämpimiltä lautasilta maustevoita tai tuorejuuston, rapeiden ranskalaisten ja hunaja-rakuunaporkkanoiden kera.

Kokeile:

Suikaloitu, chili-paprikamaustettu lehtipihvi maistuu kasvien ja guacamolen kanssa mainiolta esim. tortillan täytteenä.



STROGANOFF



Hauduta ruokaa!

Pitkänkin kypsennyksen vaativat ruoat kaipaavat huomiota vain alkuvaikeuksien ajan, lopun hoitaa uuni tai liesi. Ruoan kypsessä voit tehdä ihan jotain muuta: mennä lenkille, leikkiä lasten kanssa, iloita aikuisten seurassa tai hoitaa ystävyys-suhteita.



Jätä paistaessa tyhjää pannupintaa lihojen väliin. Vältä turhaa kääntelyä paiston aikana.

ULKOPAISTISTA tehdään suussa sulavat kastikkeet ja padat. Hauduttaminen viimeistelee ulkopaistiruokat herkullisiksi.

STROGANOFF

6 annosta

700 g	naudan ulkopaistia kuutioina
1	sipuli silputtuna
2 rkl	öljyä tai margariinia
1 tl	suolaa
3/4–1 tl	karkeaksi rouhittua mustapippuria
1	lihaliemikuutio
3 rkl	vehnä jauhoja
3/4 dl	tomaattipyreetä
1 tl	sokeria
1	laakerinlehti
5–6 dl	vettä

Pinnalle

2	tomaattia
	purjoo tai kevätsipulia
1 prk (120 g)	smetanaa

LIHA-JUURESPATA SAVUSTUSSPUSSISSA

4 annosta

400 g	naudan ulkopaistikuutioita
2 rkl	öljyä tai margariinia
1 1/2 tl	yrtti-pippurisekoitusta
1 tl	suolaa
2	porkkanaa
1	pieni palsternakka
1	pieni lanttu tai nauris
8	pientä perunaa
	purjon valkoinen osa
	muutama piparjuuresta vuoltu lastu
4	tomaattia

Uunikypsennykseen

1 savustuspussi liharuokien valmistamiseen uunissa

Ruskista huoneenlämpöiset lihakuutiot ja sipulisilppu useammassa erässä paistinpannussa ja kaada ruskistetut kuutiot pataan tai kasariiniin.

Mausta lihakuutiot suolalla ja pippurilla ja sekoita murenettu liemikuutio ja jauhot joukkoon.

Lisää pyree, sokeri, murskattu laakerinlehti ja vesi. Kuumenna kiehuvaaksi ja hauduta miedolla lämmöllä, silloin tällöin sekoittaen 60–90 minuuttia.

Tarkista lihan kypsytys ja maku maistamalla, lisää mausteita tarvittaessa.

Halkaise tomaatit, poista siemenet ja kuutioi puolikkaat sekä silppua pala purjon vihreää lehteä tai kevätsipuli. Vaahdota smetana kevyesti ja tarjoa lisukkeet stroganoffin kanssa.

Nauti täysjyväriisin tai juuresmuusin kera.

Ruskista huoneenlämpöiset lihakuutiot kahdessa, kolmessa erässä paistinpannussa, kaada sekoituskulhoon ja mausta ne.

Sekoita kuoritut ja kuutoidut juurekset, kuoritut perunat ja silputtu purjo, piparjuurilastut ja lohkotut tomaatit lihakuutioiden joukkoon.

Kauhu seos savustuspussiin.

Sulje pussi ja nosta se uunipellin päälle, purupuoli alaspäin.

Kuumenna uuni 250 asteeseen ja työnnä pelti uunin pohjalle.

Kypsennä 250 asteessa 15 minuuttia niin että savustus aktivoituu.

Alenna lämpötila 175 asteeseen ja jatka kypsentämistä hauduttaen uunin keskitasolla 50–75 minuuttia. (Lue savustuspuussin käyttöohje pakkauksesta.)

Nosta pelti uunista ja anna makujen tasaantua suljetussa pussissa noin 15 minuuttia.

Avaa pussi ja nauti pata raikkaan salaatin kanssa.



NAUTAA VIINISSÄ



NAUDAN KULMAPAISTI sopii parhaiten pitkään uunissa, pannussa tai padassa haudutettavaan palaliharuokiin. Kevyt nuijminen sopii kulmapaistista leikatuille lihaviipaleille ennen paistoa.

NAUTAA VIINISSÄ

4 annosta

500 g	naudan kulmapaistiviipaleita
150 g	pikkusipuleita tai hopeasipuleita
2 rkl	öljyä tai margariinia
½ tl	suolaa
½ tl	rouhittua pippuria
½ tl	kuivattua oreganoa
1	liemikuutio
4	valkosipulin kynttä
3 dl	valkoviiniä
tai	
3 dl	omenamehu-vesiseosta

Nuiji kulmapaistiviipaleet kevyesti ja kuori pikkusipulit.

Ruskista viipaleet pikkusipuleiden kanssa paistokasarissa kahdessa kolmessa erässä.

Pane lihaviipaleet ja sipulit takaisin paistokasariin, ripottele mausteet, murennettu liemikuutio ja viipaloidut valkosipulin kynnet päälle.

Valuta liemi kasariin, pane kansi päälle ja hauduta miedolla lämmöllä noin 60 minuuttia.

Tarkista maku ja lihan kypsyyt.

Nauti kasvien ja keitetyn bulgurin tai couscousin kanssa.



1. teroituspaiikko
2. aasialainen kokkiveitsi
3. lihaveitsi
4. kokkiveitsi
5. ohutteräinen yleisveitsi
6. paistihaarukka

Muista:

Liha leikataan aina poikkisyyin.

Puhdista lihapaloista kalvot ja jänteet tarkkaan pois. Terävä, omaan käteen sopiva veitsi on paras työväline lihan käsittelyssä.

KARJALANPAISTI



NAUDAN LAPA sopii pitkän haudutuksen uunissa tai liedellä vaativiin ruokiin kuten esim. karjalanpaisti-tyyppisiin ruokiin. Pieni luu lapalassa antaa liemelle täyteläisen maun.

KARJALANPAISTI

6 annosta

1 kg	naudan lapaa kuutiaina
2	sipulia
1 tl	suolaa
10	mauste- tai mustapippuria
2	porkkanaa
	pala lanttua ja palsternakkaa
	kiehuvaa vettä

Kuumenna uuni 250 asteeseen.

Levitä huoneenlämpöiset lihakuutiot laakeaan uunivuokaan, työnnä vuoka uuniin ja anna kuutioiden ruskistua 10–15 minuuttia.

Kaada lihakuutiot paistoliemineen pataan tai uunivuokaan, ripottele mausteet päälle ja sekoita sipuli- ja juurespalat vuokaan.

Kaada kiehuvaa vettä pataan niin että ainekset juuri ja juuri peittyvät.

Alenna uunin lämpötila 175 asteeseen, työnnä karjalanpaisti uuniin ja kypsennä noin 90 minuuttia.

Sekoita pari kertaa kypsentämisen aikana, tarkista maku ja lisää mausteita ja kiehuvaa vettä tarvittaessa. Lientä saa kypsennyksen aikana haihtua sen verran että pinnalle tulee rapean ruskeita lihapaloja.

Nauti perunoiden tai muusin kanssa.



LIHAKEITTO



NAUDAN ETUSELKÄ sopii parhaiten ruokiin, jotka vaativat pitkän haudutuksen uunissa tai liedellä. Pieni luu antaa liemelle täyteläisen maun.

LIHAKEITTO

8 annosta

700 g	naudan lapaa (luulla tai luutonta) vettä laakerinlehteä
3	suolaa
1 ½ tl	mauste- tai mustapippuria
15	persiljaa
pieni nippu	porkkanaa kuorittuna
4	pieni lanttu kuorittuna
1	juuriselleriä kuorittuna
½	pientä palsternakkaa
2	kuorittuna
12–14	perunaa kuorittuna
½–1 dl	persiljaa silputtuna
	suolaa
	mustapippuria

Pane kylmällä, juoksevilla vedellä huuhtaistu lihapala kattilaan, valuta kattilaan kylmää vettä niin että lihapala peittyy kunnolla.

Pane kattila liedelle ja kuumenna kiehuvaaksi. Kuori liemen pinnalle tuleva vahto pois.

Lisää laakerinlehdet, suola, pippurit, persilja sekä kolmasosa juureksista joukkoon.

Pane kansi päälle ja anna lihan kiehua hiljaa hymyillen 80–90 minuuttia.

Nosta kypsä lihapala kattilasta lautaselle jäähtymään ja siivilöi liemi puhtaaseen kattilaan.

Kuutioi loput juurekset, pane kuutiot liemeen ja keitä noin 5 minuuttia.

Lisää lohkotut perunat ja jatka keittämistä kunnes perunapalat tuntuvat lähes kypsiltä.

Leikkaa kalvoista ja jänteistä puhdistettu liha kuutioksi ja pane kuutiot keittoon. Keitä noin 5 minuuttia.

Tarkista maku, lisää tarvittaessa suolaa ja vastarouhittua mustapippuria ja ripottele persiljasilppu pinnalle.

Nauti ruis- tai näkkileivän kanssa.

PS. Lihakeiton tekijöissä on kaksi koulukuntaa, toinen panee lihan kiehuvaan veteen toinen kylmään veteen. Tee niin tai näin, lihakeitto on aina herkku.



OSSOBUCCO



NAUDAN POTKA on ossobuccon raaka-aine, potkakiekot sopivat myös muihin pitkää haudutusta vaativiin pata- tai uuniruokiin.

OSSOBUCCO

8 annosta

8	naudan potkaviipaletta
1 dl	vehnä jauhoja
2 tl	suolaa
1 tl	karkeaksi rouhittua mustapippuria

Paistamiseen

50–80 g	öljyä tai margariinia
2	porkkanaa karkeana raasteena
3	lehtisellerin vartta silputtuna
1	paprika pilkottuna
2	sipulia viipaloituna
4–6	valkosipulin kynttä
2 prk	säilytötyjä tomaatteja tai tomaattiviipaleita liemineen
3–4 dl	valkoviiniä tai vesi-omenamehuseosta
1	lihaliemikuutio
1 rkl	ruokokidesokeria
	tuoretta oreganoa tai salviaa silputtuna

Tarjoiluun makaronia

Pyörittele huoneenlämpöiset potkaviipaleet vehnä jauho-suola-pippuri-seoksessa.

Kuumenna rasva paistinpannussa ja ruskista jauhotetut potkaviipaleet kahdessa tai kolmessa erässä ja siirrä ne uunivuokaan limittäin.

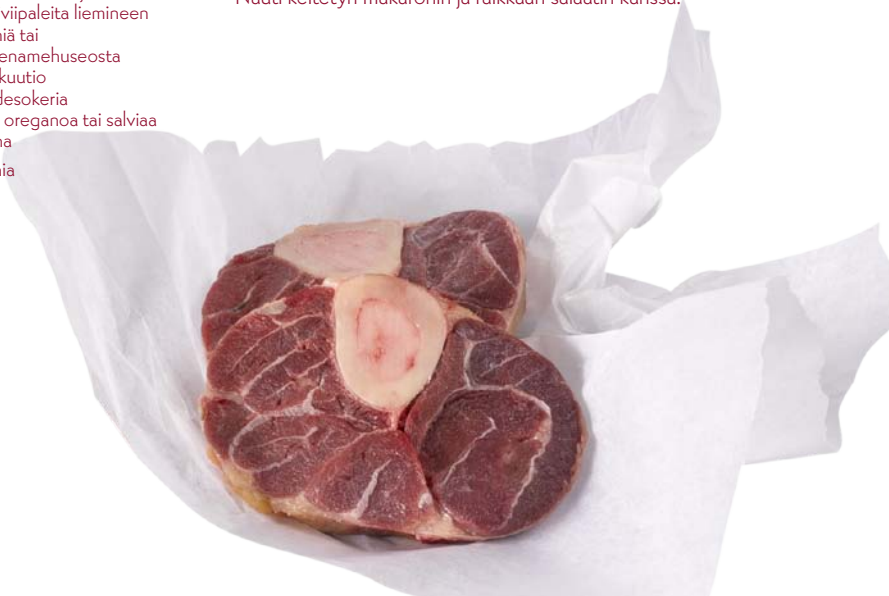
Levitä kasvikset pinnalle ja valuta tomaatti päälle.

Kiehauta viini, liemikuutio ja sokeri kattilassa ja kaada liemi aineiden päälle vuokaan.

Peitä vuoka kannella tai foliolla ja hauduta uunissa 150 asteessa noin 2 tuntia. Kypsennä ossobuccoa avoimena viimeiset 20 minuuttia. Liha on kypsää kun se irtoaa hyvin ydinluusta.

Ripottele yrttisilppu valmiin ruoan pinnalle.

Nauti keitetyn makaronin ja raikkaan salaatin kanssa.



Leikkaa potkakiikon ympärillä oleva kalvo kahdesta kolmesta kohdasta poikki, silloin potkakiikko pysyy suorana paistettaessa.

NAUDANPIHVIT CHILITAHNAN KERA



NAUDAN ULKO- JA SISÄFILEET, ohuet paahto- ja sisäpaistiviipaleet sopivat grilliin pihveinä tai varrastikkuihin pujotettuina. Maistuvilla marinadeilla, kuivamausteseoksilla ja maustekastikkeilla grilliruokiin saadaan uusia makuja. Pihvien ja vartaiden ohessa grillissä kypsyvät maukkaat kasvikset.

NAUDANPIHVIT CHILITAHNAN KERA

4 annosta

4 kpl (à 150 g) naudan ulkofleepihvejä
1 rkl öljyä
merisuolaa

Tuorechilitahna

50 g rasiamargariinia
1 punainen chili silputtuna
1 valkosipulin kynsi silputtuna
1 ripaus sokeria

GRILLIVARTAAT

4 annosta

4 kpl (à 150 g) naudan ulkofleepihvejä

Marinadi

½ dl öljyä
1 tl musta- ja roseepippuria rouhittuna
1 tl timjamia
1 tl rosmariinia

Jälkimaustamiseen suolaa tai soijakastiketta

4 puista varrastikkua

Ota naudan ulkofleepihvit huoneenlämpöön 30–60 minuutiksi ennen grillausta.

Valmista tuorechilitahna sekoittamalla rasva, chili- ja valkosipulisilput sekä sokeri huolettomasti sekaisin.

Voitele pihvit öljyllä ja grillaa tai pariloi niitä noin pari minuuttia kummaltakin puolelta.

Mausta merisuolalla ja annostelee tuorechilitahna kuumien pihvien päälle.

Grillaa pihvien lisukkeeksi kasviksia, paprikaa, salaattifenkolia ja sipulirenkaita.

Pane puiset varrastikut kylmään veteen 15 minuutiksi.

Sekoita marinadin aineet. Leikkaa naudan ulkofleepihvit nauhoiksi.

Pujota lihanauhut mutkitellen varrastikkuihin, pane vartaat vuokaan ja valuta marinadi päälle.

Anna maustua huoneenlämmössä 60 minuuttia, kääntele vartaita pari kertaa maustumisen aikana.

Grillaa tai pariloi vartaat. Mausta suolalla tai soijakastikkeella.



Grillivinkit!

Älä laita jääkaappikylmää lihaa grilliin, anna lihan lämmitä huoneenlämmössä vähintään noin 60 minuuttia ennen grillausta.

Kypsennä pihvit nopeasti kuumassa grillissä.

Grillaa tai pariloi kokonaisen fileen pinta kiinni, kääri filee alumiinifolioon ja kypsennä miehdolla grillilämmöllä kuvun alla haluttuun kypsyyssasteeseen.

Grillattaessakin voit mitata lihan sisälämpötilan lihalämpömittarilla. Työnnä lihalämpömittari alumiinifolion läpi fileeseen, 57–65 astetta on sopiva kypsyyss.

Mausta tai marinoi filee ennen kypsentämistä tai kypsennä filee sellaisenaan ja pane mausteet pöytään.

LIHAMUREKE

Kananmunien sijaan voit täyttää murekkeen kasviksilla. Helpon täyteen sekoitetaan yrteillä ja pippurilla maustetuista pakastekasviksista.



NAUDAN JAUHELIHA sopii moniin pääruokiin:
murekkeista kastikkeisiin, keitoista patoihin ja laatikoihin.
Se maistuu täytteissä, pizzoissa ja piirakoissa.
Samasta taikinasta voit pyöräyttää pihvit, pyöritellä pyörykät, rullata
kääryleet, tai villiintyä viimeistelyyn: tee pizzan tapaan kuorrutettu mureke.

LIHAMUREKE

12 annosta

1 kg	naudan jauhelihaa
2	kananmuna
1 dl	korppujauhoja
2 dl	vettä
200 g	tuorejuustoa
2 (à 62 g)	sipulikeittopussia

Täyte

5	kananmunaa
---	------------

Pinnalle

1 pieni	rosmariinin tai timjaminoksia punasipuli viipaleina
---------	--

Mittaa murekkeen aineet kulhoon. Sekoita hyvin.

Keitä 6–7 minuutin munat, jäähdytä kylmällä vedellä ja kuori.

Pane puolet taikinasta pitkänomaiseen, noin 2 l:n uunivuokaan.

Aseta kuoritut munat taikinan päälle ja peitä kananmunat lopulla mureketaikinalla.

Painele yrtinoksat ja sipulirenkaat murekkeen päälle.

Kypsennä uunissa 175 asteessa noin 60 minuuttia.

Kumoa hiukan jäähtynyt mureke tarjoiluvadille.

Nauti perunoiden tai riisin ja kasvien tai salaatin kanssa.



Koristele elävyyttä
murekkeen pintaan.

MARINOI

Mausta liha marinadilla ennen tai jälkeen paistamisen. Maun lisäksi marinointi mureuttaa lihaa. Marinointiaika vaihtelee 15 minuutista 2–3 vuorokauteen. Vahva muovipussi on mainio pakkaus marinoitaessa, sillä pussissa olevaa marinoitavaa tuotetta on helppo käännellä maustumisen aikana. Pitkään marinoitaessa tuote marinadeineen säilytetään jääkaapissa.

Öljy-tomaattimarinadi

500–750 g:lle lihaa

1/2 dl	öljyä
1/2 dl	chilikastiketta
1/4 dl	soijakastiketta
1 tl	pippurirouhetta maun mukaan
4–6	valkosipulin kynttä murskattuna

Sekoita aineet, käytä marinointiin tai jälkimaustamiseen. Kaapaise ylimääräinen marinadi pois lihan tai lihapalojen pinnasta ennen paistamista.

Sitrusmarinadi

500–750 g:lle lihaa

1	verigreippi
1	appelsiini
1	sitruuna
1	punainen chili silputtuna
1	vihreä chili silputtuna
1/2 rkl	hunajaa
2 tl	yrttimaustesekoitusta
1 tl	viherpippureita
2 rkl	öljyä

Poista verigreipin ja appelsiinin kuori veitsellä leikaten ja leikkaa hedelmäliha kalvottomiksi lohkoiksi. Pane lohkot kulhoon ja puserra mehut kalvo-kimpuista päälle. Purista sitruunasta mehu. Sekoita chilisilput, hunaja, öljy ja mausteet joukkoon. Käytä marinointiin. Valuta ylimääräinen sitrusneste pois ennen paistamista, halutessasi voit jättää sitruslohkot joukkoon paistettaessa.

Tämä marinadi sopii sekoitettavaksi vihreän salaatin joukkoon.

Papaajamarinadi

500–750 g:lle lihaa

1/4	papaajaa
1/2 dl	omenaviinietikkaa
1/2 dl	öljyä
1 tl	rouhittua mustapippuria
1 tl	kaffirimetin lehtiä
tai	
1	limetin mehu ja kuoriraaste

Poista papaajalohkosta siemenet ja kuori ja silppua papaajapala. Sekoita loput aineet silpun joukkoon. Käytä marinointiin tai jälkimaustamiseen. Valuta ylimääräinen neste pois ennen paistamista, halutessasi voit jättää papaajasilpun joukkoon paistettaessa.

Tämä marinadi sopii sekoitettavaksi vihreän salaatin joukkoon.

Jogurttimarinadi

noin 1 kg:lle lihaa

1	porkkana karkeana raasteena
1	sipuli silputtuna
3/4 tl	suolaa
250 g	maustamatonta jogurttia
1 tl	juustokuminaa
1/2 tl	kardemummaa
1/2 tl	kurkumaa
1/2 tl	mustapippurirouhetta
1/2 dl	lipstikkaa tai korianteria silputtuna

Pane porkkanaraaste ja sipulisilppu kulhoon. Ripottele suola päälle ja sekoita hyvin. Anna kulhon olla 30 minuuttia huoneenlämmössä. Lisää loput aineet. Käytä marinointiin tai kylmänä kastikkeena.

Piparjuurikermaviili

noin 500 g:lle lihaa

1 prk (250 g)	kermaviiliä
30–50 g	piparjuuritahnaa
1/2 tl	sokeria
1/2 tl	karkeaksi rouhittua mustapippuria
riippaus	suolaa

Sekoita aineet. Käytä marinadina tai kylmänä kastikkeena.

Soijakerमारinadi

500–750 g:lle lihaa

1 prk (250 ml)	soijakermaa (rasvaa 17 %)
1/4 dl	soijakastiketta
1 tl	valkosipulista yrttimaustetta
1 tl	pippurisekoitusta
riippaus	punaista chilirouhetta

Sekoita aineet. Käytä marinadina tai kuumenna kastikkeeksi.

MAUSTA

Pintamausta liha kuivamausteseoksella ennen tai jälkeen paistamisen, mausteseoksen lisäksi tarvitset vain ripauksen suolaa. Sokeri toimii arominvahventeena mausteseoksessa ja antaa paistettaessa hyvän pintavärin.

Tulinen chili

2 tl	punaista chilirouhetta
2 tl	oreganoa
1 tl	jalapeno chilijauhetta
1 tl	anista rouhittuna
2 tl	ruokokidesokeria

Sekoita mausteet ja ruokokidesokeri. Käytä makusi mukaan.

Pippurinen mauste

2 tl	kokonaisia mustapippureita
1 tl	kokonaisia valkopippureita
2 tl	sinapinsiemeniä
2 tl	korianterinsiemeniä
3	laakerinlehteä
1 tl	ruokokidesokeria

Mittaa aineet hummareeseen ja rouhi ne karkeaksi.

Yrttimauste

2 tl	timjamia
2 tl	rosmariinia
1 tl	minttua
1 tl	oreganoa
1 tl	meiramia
1 tl	valkosipulirouhetta
1 tl	kaffirlimetinlehtiä

Sekoita mausteet.

KRUUNAA LIHA KASTIKKEELLA

Herkullinen sienikastike 10 annosta

1 rkl	öljyä tai margariinia
1 tl	hunajaa
150 g	tuoreita herkkusieniä viipaloituna
1	sipuli silputtuna
5 dl	vettä
1 ps (65 g)	herkkutattikeittoaineeksi
100 g	maustamatonta tuorejuustoa
2–3 rkl	sherryä

Kuumenna rasva ja hunaja kasarissa. Lisää herkkusienet ja sipuli ja ruskista hiukan. Sekoita vesi ja keittoaines ja kaada seos kasariin, lisää tuorejuusto ja kuumenna kiehuvaan koko ajan sekoittaen. Hauduta miedolla lämmöllä noin 15 minuuttia. Mausta kastike sherryllä. Tarjoa pihvien, paistin tai murekeruokien kanssa.

Karpalo-hapankermakastike 4 annosta

1 prk (2 dl)	demi-glacekastiketta
2 rkl	ranskankermaa tai smetanaa
2 rkl	karpalohyytelöä
2–3	katajanmarjaa rouhittuna

Mittaa aineet kattilaan, kuumenna kiehuvaan koko ajan sekoittaen. Siivilöi kastike kuumennettuun kastikeastiaan. Tarjoa pihvien, paistin tai murekeruokien kanssa.

Tomaattikastike 5 annosta

200 g	tomaattiateriakastiketta
1 dl	valkoviiniä
1	valkosipulin kynsi
5	basilikanlehteä
	mustapippuria rouhittuna
1 dl	ruokakermaa
1 tl	siirappia

Mittaa tomaattikastike, valkoviini ja valkosipulin kynsi kattilaan. Kuumenna kiehuvaan ja hauduta kannella peitettynä 5–10 minuuttia. Lisää loput aineet ja soseuta kastike pikasekoittajalla sileäksi. Tarjoa pihvien, paistin tai murekeruokien kanssa.



Ruokatieto

Ruokatiedon Lihätiedotus

Aineiston tuottamiseen on käytetty
maa- ja metsätalousministeriön tukea