

VALKOSIPULIN YSTÄVÄN KARITSANLIHAKASTIKE

400 g	karitsanjauhelihaa
100 g	sipulia
½ - 1 kpl	valkosipulia
1 rkl	öljyä
1 prk	tomaattimurskaa
	mustapippuria ja / tai chiliä
1-2	laakerinlehteä
1- 2 tl	basilikkaa
1-2 dl	vettä tai valkoviiniä
	merisuolaa

Kuullota hienonnettu sipuli ja valkosipuli tilkassa öljyä. Lisää jauheliha ja ruskista se kevyesti. Lisää mausteet, tomaattimurska ja vesi. Keitä miedolla lämmöllä 15 – 30 min. Tarjoa lisänä esim. juustoperunoita, pastaa tai riisiä. Vaihtoehtoja maustamiseen: paprikakuutioita, juureskuutioita, sieniä.

KARITSANLIHAPATA ALA LEGENDA

400 g	karitsan lapaa tai etuselkää kuutioina
100 g	sipulia
100 g	porkkanaa
100 g	naurista
200 g	perunaa viipaleina
	valkosipulia
	yrttejä: timjami, hienonnettua persiljaa
2 kpl	laakerinlehteä
	mustapippuria
	suolaa
	Legendaa tai Lapin Olutta
	lihalientä

Kokoa ainekset kannelliseen uunipataan. Anna hautua kypsäksi miedossa lämmössä kunnes liha on kypsää ja mureaa (noin 2 h).

HUNAJALLA JA CURRYLLA MAUSTETTU KARITSANLIHA-KASVISPATA

400 g	karitsanjauhelihaa
400 g	juureksia: porkkanaa, perunaa, lanttua, kaalia
100 g	sipulia ja valkosipulia hienonnettuna
	pieni pala tuoretta inkivääriä
30-50 g	tomaattipuretta
	mustapippuria
2-4 tl	curryjauhetta tai currytahnaa maun mukaan
5 -10 dl	vettä tai kasvislientä
n. 1 rkl	hunajaa
	suolaa
	tuoreita yrttimausteita: persiljaa, korianteria

Ruskista karitsanjauheliha kevyesti padassa. Lisää hienonnetut sipulit ja pilkotut juurekset sekä mausteet. Sekoita ja muhita aineksia miedolla lämmöllä hetki. Lisää neste ja hunaja keitä miedolla lämmöllä kypsäksi Lisää tarjolle pantaessa hienonnettuja yrttejä. Tarjoa rapean leivän kanssa.

MERI-LAPIN KARITSAJAUHELIIHAKASTIKE

700 g	karitsan jauhelihaa
250 g	kuutioitua porkkanaa
250 g	kuutioitua sipulia
250 g	kuutioitua selleriä
200 g	tomaattimurskaa
20 g	merisuolaa
20 g	timjamia
20 g	basilikkaa
	tuoretta valkosipulia
	vettä

Ruskista jauheliha kevyesti, lisää joukkoon kuutioituidut/suikaloidut kasvikset ja valkosipuli sekä mausteet. Kuullota kasviksia miedolla lämmöllä. Lisää vettä sen verran, että kastike peittyy ja anna hautua hiljaa kiehuen n. 1/2 tuntia.

Tarjoiluvinkkejä:

Herkullista mm. uuniperunan täytteenä, paistoksissa, pastan kastikkeena. Kastiketta kannattaa tehdä kerralla suurempi määrä ja pakastaa.

MERI-LAPIN KARITSALASAGNE

1 l valmista karitsajauhelihakastiketta (ohje yllä)

Juustokastike:

100 g	voita
120 g	vehnäjauhoa
1 l	maitoa
	muskottia, suolaa ja valkopippuria
150 g	juustoraastetta

Sulata voi kattilassa ja lisää jauhot, lisää maitoa vähitellen. Sekoita tasaiseksi ja kypsennä kastiketta noin 10 minuuttia. Mausta kastike. Lisää juustoraaste viimeisenä ja anna sen sulaa kastikkeeseen.

Voitele uunivuoka ja kaada kerros juustokastiketta vuolan pohjalle. Kokoa lasagne kerroksittain. Laita jauheliha-kastiketta, lasagnelevyjä ja juustokastiketta kerroksittain kunnes vuoka on lähes täynnä. Juustoraastetta voit vielä halutessa lisätä päällimmäiseksi.

Paista uunissa 175 ° C n.45 min. Lasagne-levyjen kypsymistä voi kokeilla veitsen kärjellä tai haarukalla. Anna lasagnen hieman jäähtyä ennen tarjoilua.

MERI-LAPIN KARITSAN FILEETÄ GRILLISTÄ

n.600 g Meri-Lapin karitsan ulkofileetä tai sisäfileetä

Marinadi:

1 dl	öljyä
	tilkka limestä puristettua mehua
	valkosipulia maun mukaan
	musta- ja valkopippuria rouheena
	tuoretta basilikkaa hienonnettuna

Marinoi fileita 1-2 h. Grillaa miedolla lämmöllä meheväksi. Mausta suolalla. Tarjoa lisukkeena esim. grillattuja juureksia ja raikasta tomaatti-sipulisalaattia.

TULINEN KARITSAN JAUHELIHAKUITTO

300- 350 g	karitsanjauhelihaa
200 g	hienonnettua sipulia valkosipulia
100 g	kuutioitua porkkanaa
100 g	kuutioitua varsiselleriä
2 rkl	öljyä
2 - 3 tl	paprikajauhetta
2 rkl	tomaattipureeta
1 tl	chiliä
1 tl	kuminaa
2 kpl	laakerinlehteä
1- 1½ l	vettä
300 g	kuutioitua perunaa
2 kpl	paprikaa (punainen / vihreä)

Kuullota kasvikset öljyssä, lisää mausteet ja sekoita. Lisää kuutioidut perunat ja kypsä karitsanjauheliha sekä vesi. Hauduta miedolla lämmöllä n. 20 min. Lisää paprika ja kiehauta. Tarkista maku ja lisää tarvittaessa suolaa.

Valmiin keiton makua pehmentämään ja täydentämään voit tarjota lisäksi lusikallisen smetanaa tai ranskankermaa.

TUHTI KARITSAN JAUHELIHA-KASVISKEITTO

300- 350 g	karitsanjauhelihaa
200 g	hienonnettua sipulia
150 g	kuutioitua porkkanaa
150 g	kuutioitua lanttua (osan kasviksista voi korvata vihreillä pavuilla) tilkka öljyä
2 kpl	laakerinlehteä (timjamia)
	mauste- ja valkopippuria
1- 1½ l	vettä
300 g	kuutioitua perunaa hienonnettua persiljaa

Kuullota kasvikset öljyssä, lisää mausteet ja sekoita. Lisää kuutioidut perunat ja kypsä karitsanjauheliha sekä vesi. Hauduta miedolla lämmöllä n. 20 min.

Tarkista maku ja lisää tarvittaessa suolaa.

Valmiin keiton joukkoon lisää hienonnettuja tuoreita yrttejä tai persiljaa.

MERI-LAPIN KARITSAN LIHAPULLAT

500 g	Meri-Lapin karitsajauhelihaa
100 g	hienonnettua sipulia
2 dl	korppujauhoja tai perunahiutaletta vettä tai lihalientä
2 kpl	kananmunaa suolaa mustapippuria

Kuullota ja jäähdytä hienonnettu sipuli. Turvota korppujauhot/perunahiutalet vedessä. Sekoita jauheliha raaka-aineet tasaiseksi massaksi. Paista massasta koepihvi ja testaa mehevyys ja maustaminen. Muotoile murekemassasta jauhelihapullia/ pihvejä tai muita haluamasi muotoisia tuotteita,.
Paista ne pannulla tai uunissa.

MERI-LAPIN KARITSAN JUHLAPAISTI

n. 2,5 kg:n	karitsan paisti
1 tl	timjamia
1 tl	rosmariinia mustapippuria
5- 10 kpl	valkosipulinkynttä merisuolaa

Pistele paistiin kapeakärkisellä veitsellä reikiä ja täytä reiät yrttiseoksessa pyöritetyillä valkosipulinkyntillä.
Painele pintaan suola ja pippuri. Anna maustua, mieluiten yön yli jääkaapissa kelmulla peitettynä. Nosta paisti huoneenlämpöön ennen paistamista.
Kuumenna uuni 230 ° C ja laita paisti uuniin ruskistumaan n. 20 minuutiksi.
Laske uunin lämpö 100-120 asteeseen. Kypsennä paisti miedolla lämmöllä.
Voit halutessasi varella paistia kypsymisen aikana lihaliemellä tai vahvalla sokerilla maustetulla kahvilla. Paisti on valmis, kun sen sisälämpötila on 65 ° C (sisältä punertava) ja läpikypsä 75 ° C. Anna vetäytyä folioon käärittynä ennen leikkaamista. Valmista paistoliemestä kastike.

MERI-LAPIN KARITSAKAALIA WOKISSA

220 g	Meri-Lapin karitsankäristyslihaa tai jauhelihaa
100 g	sipulia valkosipulia
150 g	porkkanaa viipaleina
500 g	keräkaalia ohuina suikaleina
1 tl	meiramia
2 rkl	siirappia tai hunajaa suolaa (Lapin Puikulaa viipaleina)

Paloittele kasvikset. Ruskista käristysliha tai jauheliha, sipuli ja valkosipuli.
Lisää kasvikset ja wokkaa ne. Mausta wokki. Tarjoa lisänä puolukkasurvosta tai kaarnikkahyytelöä.

PERSILJALLA JA VALKOSIPULILLA KUORRUTETTUA MERI-LAPIN KARITSANFILEETÄ

n.600 g Meri-Lapin karitsan ulkofileetä
riipaus suolaa
riipaus musta- ja valkopippuria

Persilja-valkosipulikuorrutus:

1 puntti persiljaa
1 puntti ruohosipulia
2-4 valkosipulin kynttä
suolaa
1-2 dl maustamatonta majoneesia
30 g juustoraastetta
2-3 viipaletta valkoista leipää ilman kuoria
valkopippuria

Ruskista karitsanfileet kevyesti. Mausta ne suolalla ja valkopippurilla.
Valmista kuorrute. Hienonna yrtit, valkosipuli ja suola esim. tehosekoittimessa.
Lisää leipä ja majoneesi, sekoita tasaiseksi tahnaksi. Levitä kuorrute karitsanfileiden päälle.
Paistan. 175 C uunissa vaaleanruskeiksi (n. 5 min).
Tarjoa täyteläisen punaviinin kanssa

MERI-LAPIN KARITSAA PADASSA

400 g Meri-Lapin Karitsan lapaa tai paistia kuutioina
öljyä
1 tl kokonaisia valko- ja mustapippureita
suolaa
400 g juureksia kuutioina: selleriä, porkkanaa, palsternakkaa ja naurista
sipulia
100 g hienonnettuna valkosipulia
2-3 kpl laakerinlehteä
n. 1 dl tomaattimurskaa tai tomaattipureeta
valko- tai punaviiniä
vettä ja/tai valmista ruskeaa kastiketta

Ruskista karitsanlihakuutiot öljyssä. Kuullota juurekset ja sipuli padassa.
Lisää pataan mausteet, ruskistetut karitsanlihakuutiot, muut ainekset ja neste.
Hauduta kypsäksi miedolla n. 150 C lämmöllä uunissa.
Tarjoa lisänä paahdettuja ohrasuurimoita tai riisiä.
