

vihreällä värillä merkattu luomutuotteet

KARITSAN PAISTIA JA JORMA-OHRAA

Ilari Paananen, Paavo Torkkola ja Teemu Sirainen

	80 KG	LAMPAAN LAPAKUUTIOTA	HERRAKUNNAN LAMMAS VIHTI
	54 L	VESI	ESPOON VESI
	10 KG	JORMA -OHRA	LUOMUTILA RISTO LAITINEN VILLALA
	5 KG	PORKKANA	
	5 KG	PALSTERNAKKA	
	5 KG	OMENA	
	0,2 KG	TORVISIENI	OMA POIMINTA LUUKKAAN ULKOILUALUE
	1 KG	LEHTIKAALI	STADIN PUUTARHURIT HELSINKI
0.7	KG	LIHALIEMI LUOMU	KNORR
	0,2 KG	ROSMARIINI	SVARFARS
JUGURTTIRAITA			
	2 kg	LUOMU JUGURTTI	VALIO
	0,04 kg	SUOLA	
	0,015 kg	MUSTAPIPPURI	METSOLAN LUOMU
	0,2 kg	SITRUUNA	SVARFARS
	0,015 kg	VALKOSIPULI	SVARFARS
	0,03 kg	ROSMARIINI	SVARFARS
	0,03 kg	HUNAJA	KIRKKONUMMEN MEHILÄISTUOTE
	0,2 kg	KURKKU	SVARFARS

OHJE:

Liha:

hiero lihaliemi lapakuutioiden pintaan, jaa lihat 1/1 gn 65 uunivuokiin, 5kg/vuoka
 kaada sekaan vesi 3L/gn, ja hauduta kannen alla 150 astetta paisto 4h tai matalalämpökypsennyksellä yön yli.
 Siivilöi lihat liemestä ja tarkista liemen maku.Ota liemi talteen. Laita lihat peiteltyinä lämpimään.
 pilko juurekset ja omenat, sekä liotetut sienet (jos kuivattuja).
 huuhtelee ohrat ja kypsennä uunissa 160 astetta kasvien kanssa lampaan liemessä 30min.

(1/1gn 65 3L lientä ja 1kg ohraa ja 3kg kasvismixiä.)
Lisää joukkoon kypsät lammaskuutiot.
tarkista maku ja viimeistele tuoreella rosmariinilla.

Jugurttiraita:
raasta kurkku ja valuta hyvin.
puserra sitruunasta mehu ja raasta kuori
sekoita ainekset jogurtin joukkoon ja anna maustua kylmässä.

