

RESEPTTEJÄ



beefi

Luonnollisesti laitumelta.

Sisällysluettelo:

Limousin-härän ulkofile	4
Paahtopaisti Jääpaistin tapaan	5
Perinteinen patapaisti	7
Juvalainen jauhelihakastike	8
Hampurilaispihvi Limousinesta	9
Beeffi Stroganov	10
Grillattua härän kuvetta	11



Limousin - parasta härkää!

Olen suunnitellut juuri erityisesti Limousin-lihaa varten maistuvia aterioita, joiden ohjeet löydät tästä vihkosesta. Ensiksi pari sanaa mainiosta raaka-aineesta ja yleensä sen valmistuksesta.

Limousin on Ranskassa kehitetty jalo karjarotu, jonka liha on kansainvälisten testien ja tutkimusten mukaan maailman parasta. Lähes rasvattoman lihan erityinen mureus on peräisin lihaksikaasta, hienosyisestä rakenteesta. Myös karjan luonnonmukainen ravinto sekä tärkeä auringonvalo vaikuttavat lihan hienoon aromiin.

Lihaa valmistellessa kannattaa esimerkiksi fileet leikata pitkittäin kahtia ja vasta sitten niistä normaaliin tapaan pihvejä. Näin menetellen saadaan pihveistä paksuja ja meheviä. Fileet ovat niin lihaksikkaita ja kookkaita, että normaalilla leikkuutavalla 200 gramman pihvikin jää liian ohueksi ja kypsyy siten pannulla paistaessa herkästi ylikypsäksi.

Isokin file voidaan toki sitoa kalastajalangalla siistiksi paketiksi ja paistaa uunissa kokonaisena, jolloin siitä on kypsennyksen jälkeen helppo leikata meheviä viipaleita.

Ruoanvalmistuksessa suosin aitoja makuja ja raaka-aineita, näin hieno liha pääsee kunniaan. Suolana käytän karkeaa merisuolaa, jonka murskaan tai myllytän. Samoin toimin pippureiden kanssa. Yrtit ja vihannekset pyrin saamaan mahdollisuuksien mukaan tuoreina, jolloin ne luonnollisesti ovat parhaimmillaan.

Herkullisia ruokahetkiä!
Markus Maulavirta

Limousin-härän ulkofile

Kokonaisena paistettuna, muhennettujen sienien ja punaviinikastikkeen kera

N. 1 kg ulkofilettä, jossa voi olla pintakalvot mukana

Muutama valkosipulin kynsi murskattuna

Muutama oksa tuoretta timjamia ja rosmariinia

Sido lihapala kalastajalangalla tasapaksuksi ”pötköksi”. Sulata pannulla voi, lisää murskattu valkosipuli ja yrttien oksat. Ruskista liha voissa joka puolelta ja mausta myllytetyllä mustapippurilla sekä murskatulla merisuolalla. Älä pese paistinpannua välillä vaan laita se syrjään punaviinikastiketta varten. Aseta liha uunipannulle, alhaiseen 120–130 -asteen lämpöön. Työnnä lihaan digitaalinen paistomittari, aseta lihan sisälämpötilaksi 55–58 -astetta. Liha saavuttaa halutun lämpötilan noin tunnin kuluessa, jonka jälkeen ota se pois uunista ja laita vetäytymään folion alle noin 15-20 minuutiksi. Näin nesteet pysyvät lihan sisällä ja kypsytymisen taantuu.

Muhennettuja sieniä

*300–400 g tuoreita sieniä,
1 hienoksi hakattu sipuli
(rakuunaa)*

*N. 3 dl paksua kermaa
Suolaa, pippuria*

Rodulliset tekijät,

*ravinto ja ehdottoman tärkeänä aurin-
gon valo, joka antaa eläimille ja heidän
ravinnolleen sen tärkeimmät vivahteet.*



Helppo punaviinikastike

Lihojen ruskistuspannu yrtteineen

2–3 dl punaviiniä (mieluummin lämpöisten alueiden punaviiniä)

1 hienoksi leikattu sipuli

Pari oksaa persiljaa hienoksi leikattuna

Pari oksaa rakuunaa hienoksi leikattuna

100 g voita

Kaada viini pannuun, lisää hakattu sipuli ja yrtit. Keitä hyvällä vauhdilla puoleen väliin ja juuri ennen tarjoilua kuumenna uudelleen ja lisää joukkoon kylmiä voinokareita voimakkaasti vispaten.

Lisäkkeet:

Tälle herkulle lisäkkeeksi sopii kiehauskautetut vihreät pavut ja/tai porkkanat (porkkanat voit keittää hunajalla ja rakuunalla maustettuna pienessä vesitilkassa höyryttäen).

Vihreä salaatti, jossa mahdollisimman montaa eri salaattilajia. Jos kaipaat perunoita, laita ne kuorineen paistin kanssa uuniin.

Paahtopaisti Jääpaistin tapaan

Noin 1,5 kg paistia. Laita jäinen paisti noin 100 -asteiseen uuniin. Kun paisti on riittävästi sulanut, työnnä paistiin digimittari ja anna sen kypsyä n. 60-62 asteeseen (rose). Kypsymiseen menee hieman koosta riippuen 6-7 tuntia. Tämän jälkeen nosta lämmin paisti kylmään marinadiliemeen ja anna sen olla siellä vähintään puoli vuorokautta. Tarjoa kylmänä leikkeleenä esimerkiksi muhennetun perunan kera.

Liemi

3,5 l vettä

1,5 dl karkeaa suolaa

3-4 rkl punaviinietikkaa

2 rkl sokeria

1 rkl murskattuja kokonaisia valkopippureita

1 rkl murskattuja kokonaisia mustapippureita

4 laakerinlehteä

1-2 rosmariininoksaa

4-5 valkosipulinkynttä

Keitä kaikkia aineksia noin parikymmentä minuuttia niin, että maut irtoavat. Jäähdytä.

Muhennettua perunaa

N. 600 g yleisperunaa (mm. Vangogh) kuutioituna
n. 1x1 cm kuutioiksi

Hienoksi leikattua sipulia

Voita perunoiden kuullottamiseen

N. 4 dl paksua kermaa (voit korvata maidolla jolloin ohjeeseen pitää lisätä pari-kolme rkl vehnä jauhoja)

Suolaa, pippuria ja muskottipähkinää jauhettuna

Kuutioi kuoritut perunat, huuhtelee kylmässä vedessä, valuta ja kuivaa. Kuullota perunat ja sipuli hitaasti voissa kasarissa noin viiden minuutin ajan. Kaada kerma pienissä erissä vähitellen joukkoon. (Jos käytät maitoa, tomuta jauhoja päälle ja kaada maitoa pienissä erissä joukkoon.) Keitä hiljaisella lämmöllä ahkeraan sekoittaen kunnes perunat alkavat olla sakeita ja kypsiä. Mausta suolalla, pippurilla ja muskotilla.





Perinteinen patapaisti

ulko- tai kulmapaistista

Tällaisista hieman sitkeämmistä paisteista saadaan pidemmällä kypsytysellä mureaa patapaistia.

1-1,5 kg paistia

Voita paistamiseen

N. 0,5 kg juureksia; sipulia, porkkanaa, palsternakkaa ja selleriä peukalonpään kokoisina kuutioina

Pala purjoo

Timjamia, rosmariinia

Mustapippureita

Suolaa

Muutama laakerinlehti

Vettä, lihalientä tai punaviiniä

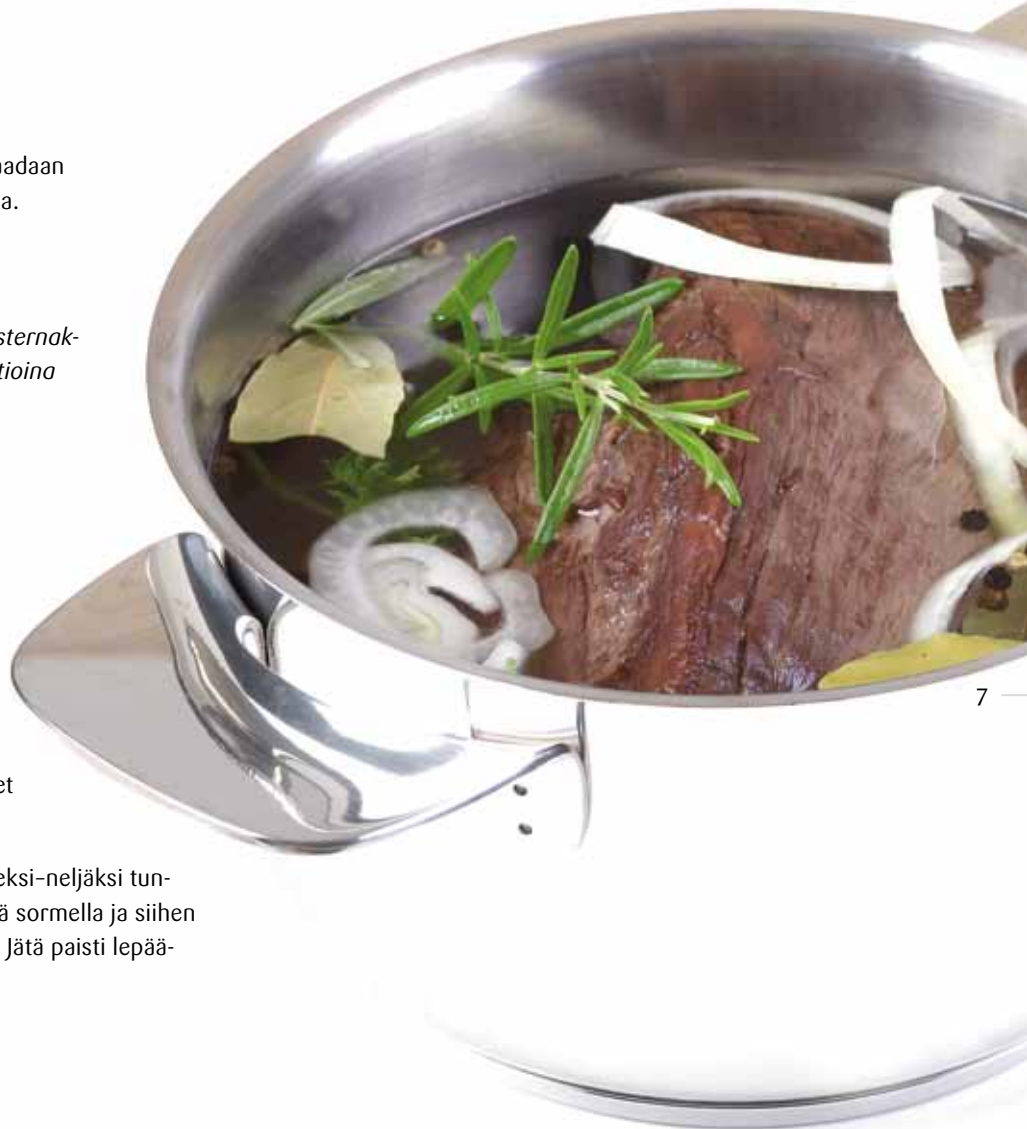
Ruskista paisti voissa huolella juuresten kanssa. Aseta paisti uunipataan ja peitä nesteellä, niin että 2/3 lihasta peittyy. Neste voi koostua vedestä, lihaliemestä tai punaviinistä. Punaviinin määrä voi olla puolet nesteen kokonaismäärästä.

Laita liha noin 120-asteiseen uuniin n. kolmeksi-neljäksi tunniksi. Liha on murean kypsää, kun painat sitä sormella ja siihen jää selkeä kuoppa, mikä ei kimpoa heti ylös. Jätä paisti lepäämään pataan kannen alle.

Kastike:

Siivilöi liemi kattilaan ja suurusta se jauho-rasvasuuruksella. (Sulata pari-kolme ruokalusikallista voita kattilassa, lisää saman verran jauhoja ja kaada liemi päälle. Keitä 10 minuuttia.) Katso, että kastike on sopivan sakeaa ja lisää joukkoon loraus paksua kermaa. Jos se ei ole riittävän sakeaa, lisää joukkoon suurusta. Jos haluat tiiviimmän makuista, keitä sitä hieman kokoon. Mausteeksi voit laittaa lorauksen anjovislientä tai suolakurkun lientä, tai

kokeile myös tuoreita yrttejä, piparkakkumuruja ja murskattuja maustepippureita. Eri mausteina saat kastikkeeseen hieman erilaisen soundin, tai voit antaa kastikkeen oman herkullisuuden puhua puolestaan. Liha viipaloidaan ja asetetaan tarjoiluastiaan ja kastiketta kaadetaan seuraksi. Voit lämmittää lihat tarvittaessa uunissa kastikkeen joukossa. Tarjoa keitettyjen perunoiden ja vihannesten kera.





Juvalainen jauhelihakastike

*1 kg karkeaksi jauhettua Limousin-lihaa
Rypsiöljyä*

2-3 valkosipulin kynttä

Pari hienoksi hakattua sipulia

N. 2 dl hienoksi hakattuja sieniä

N. 1 dl karkeaa porkkanaraastetta

N. 1 dl karkeaa palsternakkaraastetta

1 dl karkeaa lantturaastetta

1 dl tomaattipyrettä

Nippu hienoksi hakattua persiljaa

Pippuria, suolaa

*Lihalientä tai vettä niin että 2/3 ruskistetusta
massasta peittyä*

Ruskista lihat rypsiöljyssä pienissä erissä. Jos laitat lihaa pannulle liikaa, alkaa se kiehua eikä liha ruskistu. Siirrä lihat pataan tai kattilaan.

Tämän jälkeen käristä vihannekset pannussa tai padassa seuraavassa järjestyksessä:

Hakattu valkosipuli, sipuli, sienet, porkkana, palsternakka ja lanttu. Käristä kaikkia niin että ne alkavat notkistua ja saavat hieman väriä. Lisää lopuksi tomaattipyre ja käristä vielä hetki. Yhdistä kaikki ainekset lihan kanssa ja kaada vettä tai lihalientä sen verran joukkoon että 2/3 aineksista peittyä. Laita pata uuniin muhimaan 160 asteeseen noin tunniksi tai puoleksitoista. Tarvittaessa lisää nestettä. Kastike kypsyy nopeamminkin mutta paranee, mitä pitempään se saa muhia. Tarjoa keitetyjen perunoiden tai pastan kera.

Hampurilaispihvi Limousinesta

*N. 600 g Limousin-jauhelihaa
3 rkl kylmäpuristettua rypsiöljyä
1 oikein hienoksi hakattu sipuli
3-5 rkl sinappia
Suolaa, pippuria
Voita paistamiseen*

*Puolukkamajoneesia
Lähileipomom rouheinen sämpylä*

Sekoita jauhelihan joukkoon mausteet, sipulit, sinappi ja öljy. Anna makujen sekoittua tunnin verran ja tee majoneesi sillä välin.

Puolukkamajoneesi

*2 munan keltuaista
3 dl rypsiöljyä
2 rkl valkoviinietikkaa
1 sitruunanmehu
0,5 dl puolukkasurvosta
Pippuria
Suolaa
3 rkl sinappia*

On tärkeää, että kaikki aineiden on oltava huoneenlämpöisiä ennen kuin aloitat. Sekoita sinappi, keltuaiset ja viinietikka tehosekoittimessa ja kaada rypsiöljyä ohuena nauhana joukkoon. Lisää välillä sitruunan mehua ja lopussa puolukka survos. Tarkista maku. Lisää suolaa ja pippuria maun mukaan.

Hampurilaispihvi

Muotoile pihveistä halutun kokoisia ja paista pannulla sopivan kypsiksi. Paahda tämän jälkeen leivät pannulla. Kokoa hampurilainen normaaliin tapaan, väliin salaattia ja tomaattia sekä puolukkamajoneesia.



*Mukava ruoka tehdä
yhdessä perheen kanssa!*

Beeffi Stroganov

joko lavasta tai sisäpaistista

Lavasta tehtynä haudutusaika on hivenen pidempi, mutta lopputulos hieman voimakkaampi. Nopeammin kypsyyvästä sisäpaistista lopputulos on hyvin hienostunut.

600 g hyvin ohuiksi suikaleiksi leikattua lapaa tai sisäpaistia

Voita ruskistamiseen

Suolaa, pippuria

2 valkosipulin kynttä

1 hienoksi leikattu sipuli

100 g herkkusieniä lohkottuna neljään osaan

2 rkl tomaattipyrettä

1-2 rkl sinappia

3-4 dl vettä tai lihalientä hauduttamiseen

Loraus suolakurkun lientä

2 dl smetanaa

Ruskista lihat voissa pienissä erissä, mausta suolalla sekä pippurilla ja siirrä haudutuskattilaan. Ruskista tämän jälkeen samassa pannussa ensin valkosipulit, lisää sitten sipuli ja herkkusienet. Kun kaikki ovat kevyesti ruskistuneet lisää tomaattipyrettä ja käristä vielä hetki. Lisää pannuun vesi tai lihalie mi ja kiehauta kaikki maut pannusta irti. Kaada seos lihojen päälle ja lisää nestettä vielä niin että 2/3 osaa lihoista peittyy. Hauduta hiljalleen kypsäksi. Kun liha on kypsää, siivilöi liemi eri kattilaan. Mausta liemi lorauksella suolakurkun lientä ja parilla lusikallisella sinappia. Suurusta liemi joko perinteisellä jauhorasvasuuruksella (ks. s. 7) tai tärkkelyksellä. Keitä vielä hetki suurustuksen jälkeen. Lopuksi lisää joukkoon hieman smetanaa kastikkeen määräs-tä riippuen. Jos kastiketta on liian vähän, lisää smetanaa hieman reilummin. Yhdistä kastike lihojen kanssa ja kiehauta varovaisesti. Tarjoa pilahviriisiin tai keitetyn perunan kanssa. Seuraksi vielä lohkoituja suolakurkun lohkoja ja smetanaa jolla kukin saa halutessaan enemmän happamuutta.

Pilahviriisi

Raakaa riisiä

Hienoksi leikattua sipulia

Öljyä

Vettä tai lihalientä

Suolaa

Kuumenna öljy padassa tai kattilassa ja lisää raaka riisi sekä sipuli. Kuullota kunnes riisi lasittuu, mikä tapahtuu nopeasti. Lisää kuuma neste joukkoon. Nestettä pitää olla kaksi kertaa riisin määrä, eli jos riisiä on 1 dl niin nestettä pitää olla 2 dl. Lopputulokseksi tulee 3 dl kypsää riisiä.

Grillattua härän kuvetta

*Mureaa naudan kuvetta
Tuoreyrttimarinadia
Suolaa, pippuria*

Tee kuvelihaan pieniä viiltoja ja suolaa liha karkealla, murskatulla suolalla. Lisää kupeeseen tuoreyrttimarinadi pintaan hieromalla. Anna imeytyä noin tunnin verran. Laita kuve grillille ja grillaa maltilla. Paista 3-4 minuuttia molemmilta puolilta. Siirrä kuve folioon ja anna vetäytyä noin 10 minuuttia. Leikkaa viipaleiksi.

Seuraksi sopii uunissa tai grillissä esikypsennetyt punajuurilohkot sekä tietysti salaatti, jossa on luomurypsiöljyä sekä sitruunan mehua.

Tuoreyrttimarinadi

2 dl tuoreita yrttejä, pääsääntöisesti nauti puutarhan antimista, mutta hyvin sopivia ovat: timjami, rosmariini, persilja, kirveli, rakuuna, basilika. Valkosipuli ja ruohosipuli ovat hyviä lisukkeita

Myllytettyä mustapippuria

*Pari rkl punaviini-, valkoviini-, balsamico- tai omenaviinietikkaa
Sitruunamehu*

N. 3-4 dl kylmäpuristettua rypsiöljyä ja tavallista rypsiöljyä, puoliksi molempia

Seos saa olla melko paksuhkoa ja sen annetaan tekeytyä pari tuntia.





Beeffi Oy

Beeffi Oy on eteläsavolaisten pihvikarjankasvattajien yhteisyritys, joka tuottaa Limousin-lihaa. Karja kasvatetaan erityisellä huolenpidolla Etelä-Savon puhtaassa luonnossa. Pellot ovat luonnonmukaisesti viljeltyjä ja eläinten elinolosuhteet muutenkin mahdollisimman luonnolliset. Hyvin hoidettu karja palkitsee tuottajan laadukkaalla lihalla. Mehevän pihvilihan ja hienojen paistien lisäksi saata-
vissa on mm. verratonta jauhelihaa.

Kysy kauppiaaltasi tai meiltä!



beef.fi