



LIHAVEIS

LIHAVEIS

Tallinn 2011

Kordustrükk



Raamat on valminud Eesti Põllumajandus-Kaubanduskoja ja Eesti Lihaveisekasvatajate Seltsi koostöös
Tekstide autor: Enn Tobreluts
Retseptide autor: Indrek Kivisalu

LIHAVEIS



- Lk 5 Sissejuhatuses*
- Lk 7 Ajaloost*
- Lk 9 Faktid lihast*
- LK 10 Üldiselt lihast*
- Lk 13 Veiseliha*
- Lk 15 Mis on laagerdamine*
- Lk 16 Veiserümba osad*
- Lk 16 Veiseliha tükilihade enimlevinud kasutusala*
- Lk 18 Millist toitu missugusest lihast?*
- Lk 20 Veiseliha valmistamine*
- Lk 21 Liha säilitamine*
- Lk 22 Mõned näpunäited liha töötlemiseks ja ettevalmistamiseks*
- Lk 23 Veiseliha maitsestamine*
- Lk 24 Marinaadid*
- Lk 28 Liha küpsetamine*
- Lk 39 Retseptid*

SISSEJUHATUSEKS

Käesoleva raamatu eesmärgiks on tutvustada veiseliha kasutamise võimalusi. Statistikaameti andmetel tarbisid Eesti elanikud 2009. aastal inimese kohta 73,4 kg liha, millest vaid 12,6 kg moodustas veiseliha. Meie lihavedel on kasvanud puhtas ja mitmekesisel looduses. Kuna enamkasutatud veiseliha tükkide rasvasisaldus on väike, siis võiks kvaliteetse veiseliha tähtsus eestimaalaste toidulaual olla märksa suurem. Lisaks tervislikule toitumisele tuleb rõhutada ka veiseliha suurepärasel maitset ja laialdasi kasutusvõimalusi.

Eesti lihavedelkasvatuse areng on olnud muljetavaldav. Kümnekond aastat tagasi oli Eestis alla 8000 lihavedel. Praeguseks on Eestis juba umbes 44 700 lihavedel ning kasv jätkub. Seega on lihavedelkasvatusest kujunenud arvestatav majandusharu.

Kohalikku liha süües toetame töökohtade säilimist meie maapiirkondades ja majanduse arengut. Ekstensiivne vedelkasvatus on oluline just ääremaade töökohtade kindlustamisel ning on pakkunud alternatiivset hõivet piimatootmise lõpetanud põllumeestele.

Lihavedel on aretatud spetsiaalselt liha tootmiseks. Eestis kasvatatakse hetkel tosinat

erinevat tõugu lihavedelid. Kõige arvukamalt kasvatatakse aberdiin-anguse (11 191 tk), herefordi (11 623 tk) ja limusiini tõugu lihaloomi (10 035 tk). Eesti lihavedelid kasvavad peamiselt looduslikul rohusöödal, nuumaperioodil lisatakse mõningal määral kohalikult kasvatatud otra. Lisaks on paljud lihavedelkasvatajad ka mahetootjad.

Lihavedelkasvatuse arenguga Eestis on suurenenud ka veiseliha valik poodides ja turgudel. Kuna veiseliha on sitkem kui sealih, siis maitstva toidu valmistamiseks on soovitatav kasutada laagerdatud veiseliha, mis on ka meie toidupoodidesse müügile jõudnud. Laagerdamisel lagunevad sidekoed ning liha muutub pehmemaks. Laagerdatud eriti kvaliteetse veiseliha taiosa on ere- kuni tumepunane ja rasv kreemikasvalge. Selgelt erepunane värvus annab sageli märku sellest, et liha on liiga värske. Värske veiseliha laagerdumisaeg võib ulatuda ühest kuni nelja nädalani. Toiduohutuse tagamiseks on laagerdamine üldjuhul siiski lihatööstuste pärusmaa.

Maitstva roa valmistamiseks tuleb valida õige tükk. Mahlase steigi tegemiseks sobib lisaks sise- ja välisfileele ka laagerdatud tagaosa sisetükk, ristluutükk ja välistükisilm. Sisefilee on tõeliselt pehme, hinnaline,



aberdiin-angus

puhas tailiha, millest saab teha parimaid toite - piprapihve, fileemedaljoni, *boeuf a la tatar* jne. Maitsvaid pajaroogasid saab valmistada lihaveise laagerdatud esiosa tükkidest, näiteks esiseljatükk, rinnafilee ja abatükk. Lihaveise kondiga tükid, näiteks *osso bucco* (lõigatud seibid noorveise koodist), ribid, saba jms on eriti maitsvad, sest nendel

on rohkem iseloomulikku veiseliha maitset. Laagerdatud ribi sobib ka grillimiseks, kuid selleks tuleb varuda natuke aega. Veiseliha kasutusvõimalused on väga laiad ja siinset loetelu võiks pikalt jätkata.

Mõnusat proovimist ja head isu!

AJALOOST

Lihaveisekasvatuse areng taasiseseisvunud Eesti algusaastatel oli üsna vaevaline. Jutte lihaveisekasvatusest ei võetud enamasti tõsiselt. Nõukogude perioodil oli Eestisse toodud 2000 herefordi tõugu lihaveist, kuid nendest oli reformide käigus üle vabariigi alles jäänud vaid 700. Üldiselt olid need loomad viletsate tõuomadustega ja nende realiseerimine lihaveisena oli äärmiselt keeruline. Oli tarvis kiiresti korralikke tõupulle ja uusi tõuge. Perekond Lotta oli algusaastatel üks lihaveisekasvatuse eestvedajaid ning nende karja Taanist toodud pull Otto on andnud tõhusa panuse lihaveisekasvatuse arengusse.

Karitsu Õppetalu tõi Soomest 1995. aastal Eestisse kolm limusiini tõugu mullikat ja ühe pulli. Seda võib lugeda limusiini tõu aretuse alguseks Eestis. Samal aastal tõi Aretusühistu Eesti Punane Kari Eestisse aberdiin-anguse tõugu pullid ja hiljem ka 18 lehmullikat. Algas uute tõugude kasvatamisele ja aretamisele oli tehtud. Suhtumine lihaveisekasvatuse perspektiivikusse oli jätkuvalt skeptiline, kuid lihaveisekasvatajate võimalused muutusid lahedamaks. Sündisid Eesti esimesed puhtatõulised pullid Leopold ja Markii.

Karjade hulk suurenes. Lihaveisekasvatuse populariseerimiseks korraldati õppepäevi, lektorid olid nii Eestist kui välismaalt. Kuna lihaveiste arv suurenes, tekkis vajadus veisekasvatajaid ühendava organisatsiooni järele. Eesti Lihaveisekasvatajate Selts asutati 21. juunil 2000.

Alates 2001. aastast muutus ka riigipoolne suhtumine lihaveisekasvatuse soosivamaks. 2002. aastal toodi riigi toetusega Eestisse tõuveiseid Ungarist ja Rootsist. Nii veeti kolm aastat veiseid Eestisse riigi toetusega, edaspidi toimus see juba veisekasvatajate enda poolt. See oli meie lihaveisekasvatuse arengule väga vajalik – karjad suurenesid puhtatõuliste lihaveistega.

Algas lihaveisekasvatuse kiire areng, kui 2003. aastal oli meil napilt üle 8000 lihaveise, siis 2011. aasta lõpuks ulatub loomade arv juba 47 000ni.



limusin

FAKTID LIHAST

Üheks põhiliseks inimesele eluks vajalikuks toitaineks on valk ehk proteiin, millest päevas on vaja saada umbes 15% kogu toiduenergiast. See ei ole väga suur kogus, kuid see-eest väga vajalik ehitusmaterjal. Valku on vaja iga päev toiduga saada, kuna selle varusid organismis ei moodustu. Valgukogus aga sõltub konkreetse toiduvalgu väärtusest – tema aminohappelisest koostisest. Aminohapped määravad ära valgu struktuuri ja funktsiooni. Selles osas on vajalik, et põhiosa toiduvalkudest oleksid loomse päritoluga – muna, piimatooted, linnuliha, taine sealiha, lambaliha, veiseliha, kala jne. Nendest saab inimene vähima energiakuluga kätte kõik vajaliku. Tervislik on süüa nii, et vähemalt 75% oleks taimsed toiduained, kuni 25% aga loomsed toiduained. Inimene on olemuselt segatoidu sööja, seega ka lihasööja. Liha on üks täisväärtuslikematest toiduainetest ning annab meie kehale vajalikku materjali lihaste ehitamiseks, annab tugevust ja elujõudu.

Liha koostisosadest moodustavad valgud kuni 20%, suur osa on vett (70-75%), veel on rasvu ja mineraalaineid. Mida rasvasem on liha, seda vähem on temas valke ja vastupidi. Lihavalkudes olevad asendamatud aminohapped on inimesele sobivas vahekorras. Loomsed valgud seeduvad suhteliselt

täielikumalt ja kiiremini ning organism omastab nende koostisosi hõlpsamalt.

Lihast on süsivesikuid väga vähe – on glükogeeni, mida nimetatakse „loomseks tärkliseks”. Seda on rohkem metsloomade lihas. Kuid liha on väärtuslik ka mitmete mineraalainete poolest. Need paiknevad peamiselt tailihas ja ka lihas väljavalguvas lihamahlas. Lihast on naatriumi, fosforit, kaaliumi, magneesiumi, väevliühendeid ja eriti väärtuslikku rauda. Punases lihas on rauda omastab organism hästi ja selle poolest on liha asendatu. Raud omakorda on vajalik vereloomes ja verevärniku moodustumisel. Sellepärast peetakse vajalikuks süüa punast liha 2-3 korda nädalas. Vajaliku rauakoguse saamiseks piisab aga üpris väikesest kogusest – ligikaudu 50g korraga. Lihast leidub ka B-rühma vitamiine, eriti oluline vereloomes on B12 vitamiin, rasvasemas lihas on aga ka rasvlahustuvat A vitamiini.

Eesti toidusoovituste põhjal peaks päevas sööma 100g liha või kala, suuremad mehed aga topeltkoguse. Kindlasti kuuluvad siia ka lihatooted. Erinevaid variante leiab igaüks enda maitse ja vajaduste järgi.

Allikas: toitumisspetsialist Mai Maser

ÜLDISELT LIHAST

Liha on toitude kuningas, iga korraliku kõhutäie alus ja täiusliku toidulaua eeldus. Lihast on esindatud kõik jõu ja energia saamiseks vajalikud ained. Läbi aegade on liha kuulunud võitjate, elu peremeeste toidulauale.

Juba inimkonna algusaegadest saadik on liha olnud üks olulisemaid toidutegemise komponente. Esialgu kasutati metsloomade ja -lindude, seejärel juba ka kodustatud loomade- ja lindude liha. Pidevalt on arenenud toiduvalmistamise meetodid ja liha kulinaarse kasutamise võimalused.

Miks peaks liha sööma?

- Liha on üks tähtsamaid toiduaineid, millest saame eluks vajalikke toitaineid (loomseid valke, vitamiine, mineraalaineid jne) ja energiat.
- Lihast on kõrge energeetiline väärtus. Liha söömisel saame lisaenergiat!
- Lihast leiduvad vitamiinid ja mineraalained teevad lihast väärtusliku kõhutäie, mistõttu tugevneb organismi vastupanu stressile.
- Hästi valmistatud ja kaunilt serveeritud liharoat söömine on tõeline nauding, eriti

kui sellele lisanduvad sobiv jook, meeldiv seltskond ning meelepärane ümbrus.

- Liharogade söömisel tekib täiskõhutunne, mis püsib mitu tundi.
- Liha mittedöömimine võib tekitada tervisehäireid, sest inimene vajab tasakaalustatud kogustes loomset ja taimset toitu.
- Liha on mitmekülgsete kasutusvõimalustega ja sobib paljude toiduainetega.

Tasub teada:

- Liha osakaalu menüüs peaksid suurendama inimesed, kes teevad rasket füüsilist tööd või koormavad oma lihaseid intensiivselt muul viisil.
- Kaalujälgijad peaksid eelistama väherasvast liha, näiteks veiseliha, taist sealihast, küülikuliha, nahata linnuliha jne. Hästi sobib sisefilee, mis on kõige pehmem ja õrnem tükiliha.
- Liha ja lihasaaduste normiks peetakse päevas umbes 175 grammi.

Tähelepanekuid liha söömisest.

Liha on muutunud eestlaste toidulaual järjest olulisemaks. Ühelt poolt on sellele kaasa aidanud suurem teadlikkus, teisalt küpsetamisviiside rohkus. Kindlasti mängib rolli ka kauplustes saadaolev lai lihavalik, mis ärgitab proovima uusi põnevaid maitseid.

Lihatarbimise trendid ja tavad on maailmas piirkonniti üsna erinevad. Paljudes riikides on tähtsal kohal veiseliha toitude valmistamine, teistes jällegi lambaliha. Eestis süüakse kõige rohkem sealiha, järgnevad broileri-, veise- ja kalkuniliha. Vähesel määral leiab poelettidelt lamba-, vasika-, küüliku- ja ulukiliha.

Miks veiseliha?

- Tsink – 1 portsjon veiseliha = 11 portsjonit tuunikala
- B12 - 1 portsjon veiseliha = 7 portsjonit kana rinnafleed
- Raud - 1 portsjon veiseliha = 3 portsjonit spinatit
- B2 - 1 portsjon veiseliha = üle kahe portsjoni kana rinnafleed
- B1 - 1 portsjon veiseliha = pea kaks portsjonit kana rinnafleed

Kes on lihaveis?

Lihaveis on aretatud spetsiaalselt liha tootmiseks. Kogu maailmas on erinevaid tõuge ligikaudu 250. Nendest osad on samas kasutusel nii liha kui piima saamiseks ning ka veoloomadena.

Eestis kasvatakse hetkel tosinat erinevat tõugu lihaveiseid. Nendest on aberdiinangus (must ja punane) ning hereford kõige sobilikumad kasutamaks looduslikke rohumaad. Mõlemal eelmainitud tõul on omadus niinimetatud marmorliha tootmiseks ka ilma tööstusliku intensiivse jõusöödanuuta. Marmorlihas on lihaskiudude vahel rasvkude, mis jätab lihast marmorja mulje. Eestis vedavad lihaveised kogu karjatamisperioodi enamasti rohumaadel.

Kes on ammlehm?

Ammlehm on lihaveise lehm, kes imetab oma vasikat tavaliselt 6-8 kuud. Selle aja jooksul joob vasikas 3000-4000 kg oma ema piima!



hereford

VEISELIHA

Igas korralikus restoranis on alati saadaval veiselihast road. Veiseliha, eriti sise- ja välisfilee, on tõeliste gurmaanide seas väga nõutud ja austatud - nii on see Eestis ja ka mujal maailmas. Paraku ei ole meie kodudes (vastupidiselt paljudele teistele riikidele) veiselihast toitude valmistamine veel eriti populaarne. Enamik eestlasi kaldub eelistama sealiha, kuid järjest rohkem kasutatakse toiduks ka veiseliha.

Värvilt on veiseliha oluliselt punasem kui sea- ja vasikaliha. Mida vanemaks veis kasvab, seda tumedamaks muutub liha - vasikaliha on roosakas, vanema veise liha aga tumepunane. Sama põhimõte kehtib ka rasva puhul: vasika rasv on valge, kergelt helekollakas, vanema veise rasv tumekollane.

Eakamate loomade liha on ka tuimem ja sitkem kui nooremate oma. Seega on toiduvalmistamiseks parim just noorveiste liha. Veiseliha sisaldab vähem rasva kui sealiha ning pole seetõttu nii mahlakas. Samas on napp rasva hulk ka plussiks, võimaldades liha edukamalt nt kuivatada. Veise rasva kasutamine toitudes seoses maitseomadustega ei ole meile omane (vastupidiselt sea pekile).

Veise rasv on pehmem ja ebakorrapärasem kui sea pekk. Välimuselt on sea pekk ilusam ja vastuvõetavam (sea pekk on puhas-valge, veise rasv kollakas). Need on ka põhjused, miks me väärtustame väherasvast veiseliha.

Riikides, kus kasvatatakse ohtralt lihaveiseid, on veiseliha tarbimine laiemalt levinud, seal on ka rasvasemast veiselihast toitude valmistamine üsna populaarne. Eestis oli siiani veisekasvatuses põhirõhk piimakarjal, st piimatootmisel. Kuid viimastel aastatel on hoogsalt arenenud ka lihaveiste kasvatamine ning lähiajal on näha Eestis lihaveise liha tarbimises suurt kasvu. Veiseliha on sitkem kui sealiha, seepärast tuleks seda eelnevalt lasta laagerdada.



MIS ON LAAGERDAMINE?

Liha peab valmima. Kui veiselihamüüja sõnab südikalt, et liha on väga värske, st et loom alles eile veel elas; on see enam kui kindel, et teie steik või röstbiif ebaõnnestub. Kiidetud värsket liha ostnud kodukokk võib hautist või pajapraadi hautada pikki tunde, kuid tulemus pole siiski kiita. Võib arvata, et taaskord paneb kodukokk selle omaenda oskamatuse arvele.

Nn liigvärske liha puhul on tegemist lihaskonna surmajärgse seisundiga, mis kannab nimetust *rigor mortis*. Taoline seisund kestab mõne päeva ning kaob siis vähehaaval. Lihaste pH (happelisuse) langemise tagajärjel hakkavad kudedes toimuma sisemised keemilised ja ensümaatilised muutused, mis pehmendavad sidekudet ja valkaineid, tugevdades ka lihale omast lõhna.

Laagerdumise läbinud liha on tumedama värvusega ja sõrmega vajutades pehmem kui äsja tapetud looma liha. Laagerdatud lihast valmistatud praad või steik on mahlane ja pehme, kuid samas siiski selgesti tuntava tekstuuriga. Laagerdamisajad on erinevad. Selleks, et toimuks märgatav muutus liha pehmuses, peaks laagerdumisprotsess toimuma vähemalt 14 päeva.

Tüüpiliseks laagerdusajaks Ameerikas ja Austraalias on 21 päeva. Enamasti on levi-

nud märglaagerdus ehk liha laagerdamine vaakumpakendis.

Eriti kvaliteetsel veiselihal on läbi tai näha väikesed rasvatäpid, mis annab tunnistust nn marmorlihast. Viimane on hea toitumusega veiste laagerdatud liha, mis on mahlasem ja parema maitsega. Lihaskiud on marmorlihhal tumepunased ja sidekiud paistavad väikeste täppidena.

Veiselihale on iseloomulik valedel hoiutingimustel oma värvi muuta - algul on liha ilus punane, kuid seistes muutub liha pind hallikaks ja tuhmimaks. Värvitoon muutub seoses hapniku osakaaluga ümbritsevas keskkonnas. Kui hapniku osakaal on väike, siis liha värvus muutub hallikamaks. Seega, hapnik tagab lihale ilusa kaubandusliku välimuse. Samas, kauplustes müügilolevatel MAP-karpi pakendatud lihadel seda probleemi ei esine, sest MAP-karbis (modifitseeritud ehk muudetud atmosfääri pakend) on keskkond, kus hapniku osakaal on viidud kuni 80%-ni, samas kui ümbritsevas õhus on see 21%. Seega nn gaasipakendis liha säilib ilusana oluliselt pikemat aega. Juhul, kui ka seal on liha säilivusaaja piires hallika värvitooni võtnud, siis on tegu vale gaasisebuga, kus hapniku osakaal liiga väike - samas liha enda säilivusaeg sellest ei muutu (loomulikult juhul, kui pakend ei ole vigastada saanud).

VEISERÜMBA OSAD

Veise rümp, nii nagu teisedki rümbad, jaotub kolmeks: **esi-, kesk- ja tagaosaks**. Tükeldatav veise poolrümp on ilma pea, jalgade, saba ja nahata, viimased on eraldatud töötlemisel koos teiste tapasaadustega. Rümp on suures osas kaetud rasvaga, mis jaotustükkide eraldamisel eemaldatakse. Kui jagada rümboasad jaotustükkideks, siis esiosa jaguneb omakorda **kaela- ja turjatükiks**, **abatükiks** ja **esikoodiks** ning **keskosa selja- ja küljetükiks** (sh kubemetükk). Tagaosas asuvad **tagaosa lihased** ja **tagakoot**.

VEISELIHAST

Antrekoot (*entrecote*) ehk turjaliha on rasvaga läbikasvanud kondita liha. Sarnaneb seakaelakarbonaadiga. Sobib grillimiseks, praadimiseks, hautamiseks ja keetmiseks.

Abatükk kondiga on sobiv supi jaoks. Kondita abatükk sobib guljašiks ja bõfstrooganoviks. Abatüki lihased on ebakorrapärased, küllalt soonelised ja piisava rasvasisaldusega.

Tagaosa lihased (sise-, välis-, pähkli- ja ristluutükk) on parimad guljašiks ning bõfstrooganoviks. Sobivad ka *woki-* ja pajarooga, löikudena praadimiseks ning grillimiseks, samuti ahjupraeks. Tagaosast hinnatuim on sisetükk, üsna palju kasutatakse ka ristluutükki (eriti *rump steaki* ja rostiibi valmistamiseks, mis maitsestatakse üldjuhul sinepi, pipra ja soolaga, lisada võib ka küüslauku, hakitud ürdisegu jms). Tagaosa lihased moodustavad korrapärase lihastegrupi. Ilusa löikepinnaga ja väga napi rasvasisaldusega liha.

Välisfilee sobib praadimiseks pihvidena (*sirloin steak*), sh minutipihvidena. Sobib ka grillida, moorida, ribadena *woki-* ja pajarooga, suure tükina *barbecue-*, suitsu- või praeahju. Maitsvad on täidetud fileerullid ja -taskud (hästi sobib veiselihaga kokku pekisem sealihaga, nt peekonilõigud). Välisfi-

TÜKILIHAE ENIMLEVINUD KASUTUSALAD

lee peal olev kelme eemaldatakse- see ei sobi toidu valmistamiseks. Välisfileed iseloomustab puhas tailiha ja ilus lõikepind, ühtlane ning korrapärane välimus.

Sisefilee on tõeliselt pehme, hinnaline, puhas tailiha. Sellest saab teha parimaid roogi - piprapihve, *chateaubriandi*, fileemedaljoni, *boeuf a la tatar* jne. Samuti sobib täidetuna ahjus küpsetamiseks, grillimiseks, praadimiseks ja *barbecue*ks. Restoranide menüüdes on sisefileest roogadel alati kindel koht.

Rinnaliha vajab pikaajalist keetmist, *barbecued* või hautamist, sest tegu on sitke lihaga, millest valmistatakse ühepajatoite ja guljašši, pikemalt hautades saab valmistada liharulle ja maitsva ahjuprae. Sobib ka suitsutamiseks. Ameerikas Texase osariigis on veise rinnaliha eriti laialdaselt kasutusel, sellest valmistatakse maitsvat *beef burnt ends* 'i ja ka lihtsalt *BBQ beef brisket* 'it (lõikudena *sandwich* 'i vahele).

Ribi sobib grillimiseks *asado de falda* ehk argentiina ribina. Tegemist on traditsioonilise Lõuna-Ameerika lõikega, mis kujutab endast ristlõiget veise ribikaarest – umbes 5 cm kõrgune ja 60 cm pikkune, kontidega lihalõik näeb grillil välja isuäratav ja efektne. Sama lõike britipärane nimetus on *beef*

ribs jacobs ladder. Mahlase grillribi saamise saladus seisneb madalal kuumusel aeglases küpsemises. Ribist saab samuti keeta väga maitsva supi ja puljongi. Ribidepealsest lihast ja kubemelihast, mis on rasvast ja tailihast läbikasvanud, valmistatakse erinevaid liharulle.

Koot sobib samuti supi ja puljongi valmistamiseks. Koodilõikudest suppi keetes peab arvestama sellega, et koodiliha on väga sitke ja sooneline ning nõuab pikemat keetmist. Selline supp või puljong on eriti hõrk, sest sääreluu üdi annab häid lisamaitseid. Veise koodilõike nimetatakse ka *osso buccoks*.

MILLIST TOITU MISSUGUSEST LIHAST?

Ahjus küpsetatud veiseliharoad on väga maitavad. Eestlastel on pikad traditsioonid jõulu- ja ahjupraadide valmistamisel sealihast, kuid järjest populaarsemaks muutub ahjupraadide valmistamine veiselihast. Ahjus küpsetamiseks sobib ka kondiga praetükk.

Prae maitsestamiseks kasutatakse erinevaid maitseainesegusid, ürte ja vürtse. Kui küpsemise ajal kasta liha praeleeme või spetsiaalse kastmega, muutub see veelgi hõrgutavamaks. Maitset ja mahlakust saab anda ka nii, et leotame liha enne ahjupanekut maitsestatud soolvees või pritsime lihasse soolvett (soolveepritsi või süstlaga). Et praad oleks terviklikum ja mahlakam, tuleks see kinni siduda. Nööriga sidudes või singivõrgus küpsetades saab praad ühtaegu efektssem ja ka kompaktsem. Kui spetsiaalset lihanööri käepärast pole, võib kasutada paksemat niiti.

Ahjupraad valmistatakse veise tagaosast lõigatud nn praetükist (parim on tagaosasisetükk). Lisaks kasutatakse kondiga tagaosas või abatüki 5 cm paksuseid lõike.

Kodudes kasutatakse toiduvalmistamiseks sageli **lihakuubikuid ja -ribasid**. Lihakuubikud sobivad **šašlõki**, samuti **paja- ja vormiroogade ning kastmete** (guljaši)

valmistamiseks. Paljud kauplused nimetavad taisevast lihast lõigatud kuubikuid **guljašiks** – selleks on kõige parem taine väherasvane veiseliha. Guljašitüki suurus on umbes 2 x 2 cm, paremini sobivad tagaosalihased, kuid üsna hästi ka kondita abatükk.

Liharibadest saab valmistada **woki-, paja-, panni- ja vormiroogasid** ning erinevaid kastmeid. **Böfstrooganoviks** nimetatakse taisevast veiselihast ribasid. Umbes 1 cm paksused lihalõigud võib soovi korral enne kergelt vasardada ja alles siis 1 x 5 cm suurusteks ribadeks lõigata. Böfstrooganovi jaoks on parim valik tagaosalihased.

Tegelikult on võimalik ribasid lõigata iga-sugusest kondita lihast, kuid tasub lähtuda selle väärtusest. Aeg-ajalt kasutatakse siiski ka kallimaid, nn väärttükke, näiteks sise- ja välisfileed (pihvide lõikamisest ülejäävad ribad, millest saame teha kastmeid ja pajapraade).

Pannil praadimiseks sobib õrn liha, sest see pehmeneb ja küpseb kiiremini. See on ka põhjus, miks kasutatakse šnitslite, eskaloppide, biifsteekide jt lihalõikude tegemiseks eeskätt sidekoevaest ja väherasvast liha.

Üsna tuntud on veise tagaosa lihastest (eriti sisetükist) **biifsteekide** praadimine ja grillimine. Biifsteegid on umbes 200 g kaaluvad ja 1 cm paksused lihalõigud kondita veiselihast.

Romsteegid on veise välisfilee maitsestatud, umbes 200grammised lõigud praetuna. Samuti valmistatakse kastmega kaetud või paneeritud romsteeke.

Vahel nimetatakse rostbiifiks suurt röstitud veiselihalõiku. Õige rostbiif on siiski veise tagaosa ristluutükist valmistatud ahjupraad, mida pärast saab ka külmlaual õhukeste lihalõikudena serveerida. Seega, rostbiif on pannil pruunistatud ja ahjus järelküpsetatud kondita väherasvane veiseliha.

Paneeritud ja praetud portsjontükke valmistatakse veise välisfileest, mis on sidekoevaene tailiha. Lisaks saab neid teha tagaosa sise- ja välistükist. Välisfileest lõigatud ning paneeritud portsjontükke nimetatakse **paneeritud šnitsliks**. Šnitsel on 1-1,5 cm paksune ristikiudu lõigatud viil, mis on vasardatud õhukeseks (umbes 0,5 cm paksuseks). Lõigu servad saab keerata kahekorra ja vormida nii kogu šnitsli ovaalseks. Paneeritakse tavaliselt jahus, lahtiklopitud munas ning riivsaias, mis on maitsestatud soola ja maitseainetega.

Fondüüliha on liha, mis kastetakse spetsiaalses anumaskuumutatud juustu vms sisse või küpsetatakse puljongi/toiduõli sees. Selleks sobivad veise tagaosa, sise- ja välisfilee, samuti veise rinnaliha jne.

Hakklihast valmistatakse ka erinevaid hakklihatükilihatooteid, st maitsestatud ja lisanditega hakkpihve ja -praade, kotlette, lihapalle, frikadelle, grillvardaid, kebabe, kapsarulle, täidetud paprikaid, täidetud hakkliharulle jne. Lisaks saab hakklihast valmistada vormi-, panni- ja *wokiroogasid*, pajapraade, hakklihakastmeid, lihapirukaid, pitsasid jms. Hakkliha ja sellest tehtud tooteid kõige sagedamini kas praetakse, küpsetatakse või grillitakse. **Hakkbiifsteek** on veisehakklihast valmistatud, lisandeid ja maitseaineid sisaldav suure ovaali- või ringikujuline ja üsna õhuke tükilihatood. **Hamburgeri pihv** (ehk **hakkpihv**) on hakklihast, lisanditest ja maitseainetest valmistatud ümmargune lapik rasvas või rasvata küpsetatud tükilihatood. **Kebab** on Türgi ja Taga-Kaukaasia riikide rahvusroog marineeritud lambalihast, sibulast jm lisanditest. Veisehakklihast saame valmistada ka **hakk-kebabi** (vardasse vormituna või kotletina).

VEISELIHA VALMISTAMINE

Kas teadsid, et ...

- Mahlast steiki ei tehta vaid sise- või välisfileest. Selleks sobib laagerdatud veiseliha puhul imehästi ka tagaosa sisetükk (*top side*), ristluutükk (*tip roast, rump steak*) ja välistükisilm (*eye of round*). Viimase puhul on tegu küll suhteliselt sitke lihaga.
- Lihaveise kondiga tükid, näiteks *osso bucco* (lõigatud seibid noorveise koodist), ribad, saba jms on eriti maitsvad, sest nendel on rohkem iseloomulikku veiseliha maitset.
- Steigiks lõigatavad lihatükid peavad olema vähemalt 2 cm paksused ning need vajavad vaid paar minutit (!) küpsetust mõlemalt poolt väga kuumal pannil või grillil.
- Maitsvaid pajaroogasid saab kiiresti ja hõlpsasti valmistada lihaveise laagerdatud esiosa tükkidest, näiteks rinnafileest (*brisket*), aba ja turjalihast (*shoulder and chuck*).

Veiseliha küpsetamisel tuntakse kolme küpsusastet:

- **küps** (*welldone*) - läbiküpsenud lihalõik, pealt pruunistatud ja ka keskelt täiesti küps, liha sisetemperatuur vähemalt +72°C;
- **poolküps** (*medium*) - keskmiselt küpsenud lihalõik, pealt pruunistatud, keskmine osa pooltoores (punakas kuni roosa), liha sisetemperatuur +60 kuni +65°C;
- **pooltoores** (*rare*) - pealt kergelt pruunistatud lihalõik, keskmine osa toores (punane), liha sisetemperatuur +50 kuni +55°C.

Kõige sagedamini valmistatakse veiseliha poolküpsena, sest siis on liha seest mõnusalt mahlane ja pealt korralikult pruunistunud. Gurmaanide arvates on läbiküpsenud (*well-done*) veiseliha liiga kuiv ning oma parima maitse kaotanud.

LIHA SÄILITAMINE

Liha säilitamisel on väga oluline jälgida pakendil märgitud säilitamise temperatuuri ja säilivusaega. Avatud pakendis liha tuleb ära kasutada selle avamise päeval. Soolamine, maitsestamine ja marineerimine ning ka pakendamine annab lihale pikema säilivusaja.

Jahutatud lihale ja hakklihale parim säilitamistemperatuur on 0...+2° C, kuid jahutatud tükilihasid võib hoida ka +2...+6° C juures. Külmutatud liha säilitamistemperatuur on -18° C.

Liha külmutamine ja seejärel sulatamine halvendavad paratamatult liha kvaliteeti, mistõttu tasub seda pigem vältida. Samas on külmutamine hea moodus liha pikemat aega säilitada.

Liha külmutamisega viiakse temperatuur liha sisemuses -18° C-ni. Nii külmas keskkonnas ei arene enamik mikroorganisme ja liha säilib pikemat aega. Liiga pikal säilitamisel rääsub esmalt rasvkude ja siis muutub kogu liha toidukõlbmatuks – seega tuleb ka külmutatud liha puhul järgida säilivusaega.

Liha sulatamine peaks toimuma aeglaselt, muidu kaotame palju lihamahla ja liha muutub tuimaks/kuivaks. Parim temperatuur selleks on 0...+2° C. Liha võib sulatada ka tavalisel toatemperatuuril või külmkapis, millest eelistada tasub viimast. Külmkapis +6° C juures säilitab liha rohkem mahlu kui kiirsulatuse puhul. Sel juhul tuleks arvestada sulamisajaks umbes 6 tundi 500 g liha kohta, toatemperatuuril 2 tundi 500 g kohta. Sulanud liha peab kasutama toiduks nii kiiresti kui võimalik.

Parim on liha sulatada pakendis ja õhu käes. On võimalik ka vees sulatamine (maksimaalselt 18-kraadise jooksva vee all), kuid seda ainult äärmisel juhul ja ainult pakendatuna! Alles pärast sulatamist võib pakendi avada. Samas näiteks külmutatud veise hakkpihv grillitakse kohe külmutatult, sellisel juhul jääb pihv seest mõnusalt mahlane ja ei kuiva liigselt.

MÕNED NÄPUNÄITED LIHA TÖÖTLEMISEKS JA ETTEVALMISTAMISEKS

Liha ei tohi keeramise ja lõikamise ajal liigselt vigastada (teha sisselõikeid), muidu jookseb lihamaahl välja ning roog jääb kuiv/ tuim.

Lihalõigud (nn pihvid) tuleb alati lõigata risti lihaskiudu. Sama kehtib roa lahtilõikamise kohta pärast küpsetamist, sest see lühendab lihaskiude, tehes portsjontükid õrnemaks ja pehmemaks. Ei tohi lõigata pikikiudu, kuna siis jääb liha vintskeks ja ei ole nii maitsev.

Liha tuleb lõigata terava noaga, et mitte nărustada lõikepinda. Nuga peab libisema kergelt läbi liha. Kontide tükeldamiseks on vaja luusaagi.

Ka vintskest lihast on võimalik valmistada mahlakas ja maitsev roog. Selleks peame liha marineerima hapuaineid sisaldavas marinaadis. Liha vasardamine, sisselõigete tegemine ja kuumtöötlemine aitavad samuti vintskeid tükke pehmendada. On võimalik kasutada ka lihapehmedaja (papaiini) abi. Liha kobestamise eesmärk on analoogne liha vasardamisega. Lihalõigud lastakse üks või kaks korda läbi nõelte või lõikerullidega varustatud tenderisaatori. Samas liigne kobestamine lõhub lihaskiudusid ja teeb liha kuivemaks.

Liha maitsestamisega peab olema ettevaatlik, et me ei kaotaks liha naturaalselt maitset. Mõõdukas maitsestamine eeldab õiget tunnetust, mis tekib kogemuste ja katsetuste kaudu.

Enne kuumtöötlemist peaks liha umbes tunni toasoojas seisma, et ahju pannes ei toimuks kiiret temperatuuri muutust ja pruunistumine oleks edukas.

Enne söömist võiks lasta valmisküpsenud lihal 5-15 minutit kinnikaetud kausis/pajas seista, et lihamaahlade liikumine peatuks. Samas poolküpse ja toore küpsetusviisi puhul tuleks liha koheselt serveerida ja lahti lõigata, et ei toimuks järelküpsemist.

VEISELIHA MAITSESTAMINE

Veiseliha maitsestamiseks kasutatakse vürtse, ürte, maitseainesegusid ja -soolasid, maitseäädikaid ja kastmeid, kuid ka troopilisi vilju, puu- ja köögivilju, metsasaadusi ja muid lisandeid. Kõik need lisavad roale maitset, aroomi, head väljanägemist, säilivust ja tervislikkust.

Maitsestada võib nii kuiva maitseaineseguga kui marinaadis. Hästi sobib marinaadi koostisesse punane vein, millele võiks lisada erinevaid maitseaineid, sealhulgas veidi küüslauku jm värskaid ürte (rosmariin, tüümian jne). Lisanüansse saame, kasutades puuvilju, metsamarju (nt kadakamarjad), sinepiseemneid või muud põnevat.

Veiseliha on hea ka hautada, nii püsib väherasvane liha mahlakana. Mahlakuse lisamiseks võib veiseliha pikkida või mähkida pekisema sealihaga, nt peekoni lõikudega.

Ürte võib kasutada nii värskest kui kuivatatult. Värskeid ürte võib kasutada tervelt või peenestatuna, kuid neid ei ole hea hoida vees - siis lähevad kaotsi vees lahustuvad vitamiinid. Kuivatatuna on ürdid nõrgema maitse ja aroomiga. Lihale tasub neid lisada viimasena, nii saame parema maitse.

Soola võiks võimalusel lisada küpsemise lõppfaasis, muidu võime kaotada liigselt lihamahla. Lihale suitsumaitse saamiseks võib lihale lisada suitsusoola. Liha soolamiseks on ideaalne meresool. Nitritsool tagab lihale pärast küpsemist ilusa punase värvuse.

Suhkur pehmendab liha puhul keedusoola/vürtside maitset ning takistab niiskuse eraldumist lihast. Huvitava maitsebuketi saab, kui kasutada vanillsuhkrut. Samuti võib tarvitada mett või erinevaid siirupeid ning fariinsuhkrut.

Lihaga sobivad ka paljud **maitseainesegud**. Näiteks liha üldmaitseaine (eriti grill-lihale), erinevad grillmaitseained, ürdi-vürtsisegud, aroomi-, suitsu-, ürdi- ja küüslaugusool, küüslaugupipar, spetsiaalsed hakklihamaitseained, karrid, Garam Masala, kebabi maitseained, piprasegu, sidrunipipar, spetsiaalsed šašlõki-vürtsisegud, mee-küüslauguvürts jne.

Kokkuvõttes on oluline, et me millegagi üle ei pingutaks, oluline on säilitada ka liha naturaalne hõng ja maitse.

MARINAADID

Tänapäeval on uute maitsete leidmine ja katsetamine lausa trendiks muutunud. Marinaadid on väga hea moodus erinevaid maitsenüansse ühendada ja täiesti uusi maitsebukette luua.

Marinaad on liha ja teiste toiduainete marineerimiseks kasutatav maitseainete, lisandite ja vedelike segu. Marinaad võib olla terav, vürtsikas, hapu, magushapu, magus, magus-vürtsikas, eksootiline, puuviljaline, ürdimaitseeline jne. On olemas happemarinaade (tehtud toidu- või veiniäädika, hapu veini või mahлага jne), õlimarinaade ja kergeid marinaade (valmistatud vee ja mineraalvee ning vähese toiduõli baasil). Marinaadid annavad lihale erinevaid maitsenüansse. Enim on levinud õli- ja happemarinaadid.

Marineerimine on üks viise liha **pehmendamiseks** ja **maitsestamiseks**.

Tuima ja sidekoerikast liha marineerides on peamine eesmärk seda pehendada, s.o lihas leiduva sidekoe tuimust vähendada. Sellisel juhul pannakse marinaadi koostisesse hapuaineid. Sidekoevaese liha korral on põhitaotluseks maitsestada seda nii pinnalt kui ka seestpoolt.

Veel üks liha pehendamise võimalus on **laagerdamine**, mis toimub ka marinaadis liha puhul. Marineerimise käigus aitavad pehmenemisele kaasa lisaks laagerdumisele hapuained ja/ või toiduõli.

Üsna paljud toiduained sisaldavad happeid ehk hapuaineid, mida saab kasutada **happemarinaadide** valmistamisel. **Hapuained** aitavad lagundada sidekude (põhiline sitkuse tekitaja), mille tagajärjel liha muutub pehmemaks. Sellisteks aineteks on vein, õlu, rabarberi-, õuna-, sõstra-, sidruni-, laimi-, apelsini-, greibi- või ananassimahl, toiduäädikas, jogurt, piim, piimapulber, pett, keefir, purustatud tomatid jne. Hapuainetega maitsestamisel/marineerimisel saame lisaks liha pehmusele ka kergelt hapukama maitse (olenevalt kogusest). Samas ei tohi nende ainete, eriti toiduäädika kasutamisega üle pingutada. Liigne toiduäädikas ja ka teised hapuained teevad liha tuimaks ning kuivaks.

On olemas spetsiaalsed segud liha pehendamiseks, mida saab osta piprapoodidest.

Lihapehmedaja on pulbrilisel kujul müüdiv naturaalse papaiaviljade ekstrakti (papaiini) ja soola segu. Kuna soola osakaal on papaiinis küllalt suur, pole selle kasutamisel eraldi soola lisada vaja. Liha hõõrutakse seguga sisse ja lastakse seista kuni üks ööpäev. Kui liha ei ole väga vintske, võib pehmedajat kasutada soovituslikust normist vähem ja/või lasta sel toimida lühemat aega. Võimalik on papaiini-soolasegu vees lahustatuna ka lihasse pritsida. Papaiin lagundab sidekude ja kiirendab liha pehmenemist kuumtöötlemisel, andmata samas kõrvalmaitseid.

Näiteks kui kasutame grillribi maitsestatumiseks lihapehmedajad, tuleb pärast küpsemist liha kondi küljest paremini lahti. Et saavutada soovitud tulemus, on vaja ribid lihapehmedajaga kokku määrada mõned tunnid kuni üks ööpäev enne grillimist. Kauplustes müüdavate ribide marinaadi kuulub enamasti ka lihapehmedaja.

Veiseliha peaks seisma marinaadis kauem kui sealihaga. Pehmema liha puhul (nt talleliha, sisefilee jne) võib samuti kasutada marinaade, kuid siis pole nii pikka marineerimisega ega lihapehmedajat vaja.

Toiduõli aitab lihal pehmeneda, hoida kinni lihamahlasid ja samuti aitab maitseainetel lihasse imenduda. On olemas ka spetsiaalsed grillõlid.

Seega muudab maitsestatud **õlimarinaadis** seismine liha pehmemaks ja annab ka maitset. Toiduõlidest kasutatakse tavalist **rapsiõli**, erilise maitsega on **oliivi-, basiiliku-, päevalille-, kõrvitsaseemne-** või **kreekapähkliõli**. Huvitava maitseainetena lisamiseks sobib mõni tilk intensiivsemat **seesami-** või **trühvliõli**, mis tagab lihale nn taustamaitse. Omapärase meki ja lõhna annab **sojakaste**, mida võib samuti lisada marinaadile, kuid sel juhul peab vähendama soola kogust.

Vedela marinaadi hulka ei panda alati **soola**, kuna see tõmbab lihamahlasid kiiremini välja.

Soola on hea lisada küpsemise lõppfaasis või juba küpsenud roale. Loomulikult ei ole vaja soola lisada kauplusest ostetud marinaadis lihale.

Kui panna marinaadi hulka veini, tasub järgida reeglit, et **valge vein** sobib paremini valge lihaga ja **punane vein** punase lihaga. Kasutatakse ka veiniäädikaid.

Marinaadi koostisesse sobivad hapuained, mesi, sinep, sinepiseemned, tomatipüree või ketšup, erinevad mahlad ja ekstraktid (nt granaatõunaekstrakt), Coca-Cola, liköör, konjak, viski, sojakaste, oliiviõli jt toiduõlid, grillõlid, mineraalvesi, mitmed maitseviljad (troopilised viljad, pähklid jne), värsked või kuivatatud ürdid, maitseained (piprad jms) ning paljud muud lisandid.

Marinaadi peaks olema umbes 8-20% lihakogusest. Liha ei tohi marinaadis “ujuda”, vaid marinaad peab lihatükke ühtlaselt katma.

Liha katmisel marinaadiga saame hakkama väiksema marinaadikogusega juhul, kui kasutada kilekotti. Olenevalt hoiutemperatuurist, lihast ja marinaadist peaks seisuaeg kestma paarist tunnist mõne päevani. Paremaks ja ühtlasemaks maitsestatumiseks tuleb mähkida liha toidukilesse ning hoida ühtlasel temperatuuril (+2...+6°C) kuni soovitud laagerdusastmeni, arvestades ka liha säilivusaega. Kui aega

on napilt, võime marineerida liha paar tundi toatemperatuuril - nii maitsestub see poole kiiremini.

Enne kuumtöötlemist tuleb eemaldada lihalt liigne marinaad. Väga märg liha ei pruunistu, vaid hakkab aurustavas niiskuses hauduma. Samas pole vaja liha pinda ka päris kuivaks pühkida. Kuiva maitseseguga kaetud liha pinna võib grillimise eel üle pintseldata grillõliga, et see saaks mahlasem ja pruunistuks paremini.

Liha saame maitsestada nii kuiva segu kui ka marinaadiga. Seega pole marinaadi kasutamine alati hädavajalik. Küll aga on vaja juhul, kui valmistame liha barbecue-ahjus, kasutada alati kastet, mida nimetatakse mopiks.

Mop on kaste, mida määratakse lihale küpsemise käigus. Selles olevad ürdid ja vürtsid imuvad lihasse ja annavad vajaliku maitsebuketi. Lisaks kaitseb mop liha intensiivse suitsu ja kuivamise eest. Mop peab olema kuum, et see liha ei jahuks. Rasvasema liha puhul peaks mopis vältima võid ja õlisid, väherasvase liha puhul tuleks neid jällegi rohkem lisada. Mopile maitseaineid ja hapuaineid lisades peame olema ettevaatlikud, eriti kui on tegemist õrnema lihaga.

Kuivad maitseainesead sobivad eriti hästi suurematükilise liha puhul. Vürtsid, ürdid, sool ja muud lisandid segatakse kokku ning hõõrutakse lihale. Lisaks saame lihasse pritsida maitsestatud soolvett.

Pritsimine tähendab maitsestatud soolvee viimist lihasse spetsiaalse soolveepritsi abil (saab kasutada ka süstalt). Liha pritsitakse eeskätt

maitsestatumise eesmärgil (andmaks lihale maitset ka seestpoolt), samuti mahlasuse saamiseks. Samas tulevad niiviisi liha enda mahlad kiiremini välja ja kannatab naturaalsus. Suuretükilise liha puhul on pritsimine siiski üsna vajalik (umbes 10-20% soolvett), muidu ei maitsestu liha ühtlaselt. Väiksemate tükide puhul piisab liha hõõrumisest maitseainetega või leotamisest maitsestatud soolvees.

Ahjupraade ja muid lihatükke on võimalik **dekoorida**. Dekoorikiht kasutatakse värviliste maitseainete segusid (nt punase ja rohelise paprika segud, sinepiseemned, kuivatatud sibula, õuna, porgandi, papaia, tomati ja ananassi tükid, kuivatatud ürdisegu jms). Saab kasutada ka kauplustes müüdavaid maitseainesead. Dekoorikiht kantakse niiskele lihapinnale, et muuta selle välimust kenamaks. Samuti lisab dekoorkiht lihale erinevaid maitseainesse. Grillõlid annavad lihale ilusa pinna ning hõrgu maitse, ei lase kuivada ega grillrestil külge kinni kõrbed. Sobivad ka marinaadide valmistamiseks ja toiduõli asenduseks. Grillõli võiks lihale määrada mõned minutid enne küpsema panekut. Samuti saab nii anda lihale "kogumaitsetuse" - selleks tuleb pintseldata liha grillõliga ka grillimise ajal ning kanda küpsemise lõppjärgus peale glasuuri. Eriti hästi sobib grillõli kuivalt maitsestatud liha puhul.

Glasuuriks nimetatakse kastet, mida kantakse lihale küpsetamise viimastel minutitel ja/või serveerimisel ilusama pinnaläike ning parema maitse saamiseks. Maitset peaks glasuur sobima mop-kastme ja/või marinaadiga, millega liha marineeriti. Grill-liha pintseldatakse glasuuriga üle alles veidi enne küpsemise lõppu, sest

enamasti on glasuuris ka suhkrut. Seega kõrge kuumuse juures ja pikal küpsemisel võib glasuur ära põleda ja liha kibedaks muuta.

Kastmega saame anda lõpliku maitseüansi lihale. Selleks võib kasutada glasuure või valmistada eraldi kaste ning pakkuda lisandina liha kõrvale. Saadaval on ka üsna suures valikus valmiskastmeid ja -glasuure.

Levinuimad lisandid liha kõrvale on sinepi- ja mädarõikakaste, mädarõikasinep, majoneesist ja maitsestatamata jogurtist valmistatud kastmed, erinevad ketšupid ja tomati baasil valmistatud kastmed (salsad jms) ning vedel praekaste või -leem. Küpsetatud lambalihaga sobib muuhulgas piparmündikaste ning piparmündi- ja punasesõstražele. Kui lambaliha on pikitud või maitsestatud küüslaugu ja ürtidega, võiks eelistada lihtsat praekastet, mis võib olla ka kergelt paksendatud. Kodustes tingimustes kasutatakse praekastet teistegi lihade puhul kõige enam.

Tavaline praekaste valmistatakse liha praadimisest või küpsetamisest ülejäävast praeleemest (rasvast). Selleks lisatakse pannile jahu ning lastakse sellel hoolikalt segades rasva sees pruunistuda. Vähehaaval valatakse hulka hapukoor ja vesi (võib lisada ka piima, köögivilja keeduvett, puljongit vms), samal ajal segades. Seejärel maitsestatakse ja lisatakse soovil korral muud lisaained (nt paksendaja, vein jm).

Paneerimine on lihalõikude kastmine enne praadimist vaheldumisi jahusse, klopitud munasse, riivsaiasse, kookoshelvestesse või purustatud pähklitesse. Kiht, mis sel moel lihale tekib, takistab ühtlasi praadimise ajal lihamahla

väljavoolamist. Klassikaliseks paneerimisviisiks on liha kastmine soola-pipraga maitsestatud ja piima või veega lahti klopitud munasegu ja seejärel riivsaia sisse.

Lisamaitseid ja mahlakust on võimalik lihale anda erinevate **täidiste** ja **liha pikkimisega**. Kodustes tingimustes tähendab pikkimine seda, et loikame lihasse noaga väikesed augud ning täidame need soovikohase täidisega.

Liha pikkimiseks või täidiseks sobivad kuivatatud aprikoosid ja mustad ploomid, rosinad, küüslauguküüned, erivärvilised paprikad, riivitud juust, suitsupeekon, suitsupeki ribad, hakklihatäidis, porganditükid, hakitud ja rasvas praetud sibulad või porrulauk, spinatilehed, seened, pähklid, troopilised viljad, puuviljad jne. Pikitud või täidetud liha on alati huvitavama ja täidlasema maitsega.

Ahjus küpsetamine toimub kuuma kuiva õhu toimel. Sageli lisatakse praele vedelikku mahlasuse andmiseks või pannakse ahju veekauss, et tekitada lisaniiskust. Küpsetatakse nii **malmpajas**, **küpsetuskotis**, **praepannil**, **ahjuplaadil** kui ka **savipotis**.

LIHA KÜPSETAMINE

Ahjupraadidest üldiselt

- Enne kuumtöötlemist peaks liha seisma umbes tunni toasoojas, et ahju pannes ei toimuks suurt temperatuurimuutust ja praad hästi pruunistuks.
- Et veiselihast ahjupraad mahlasem tuleks, võib seda bardeerida, st peki sisse keerata või paksult võiga määrada.
- Praadi võiks kõigepealt pruunistada 250°C juures 10 minutit või kuni pruuni kooriku tekkimiseni. Seejärel alandatakse temperatuur 120°C-ni, lisatakse pannile puljongit ja küpsetatakse liha lõplikult valmis. Ahjusoleku ajal võiks valada liha mitu korda üle praeleeme, rõõsa koorega või spetsiaalselt selleks otstarbeks valmistatud kastmega.
- Liha valmimisaeg sõltub ahjuprae suurusest, kuid üldjuhul arvestatakse 1 kg liha kohta 1 tund küpsetamist.
- Liha on küps, kui terava noa või vardaga tor-gates ei tule punakat vedelikku. Eralduv vedelik peab olema läbipaistev ja selge. Soovitav on kasutada lihatermomeetrit või nn praevalvurit, sest igasuguste sisselõigete tegemine paneb lihamahlad kiiremini jooksma.
- Enne lahtilõikamist võiks lasta valmis prael 5-15 minutit seista, et lihamahlade liikumine peatuks. Nii ei valgu vaagnale liigselt vedelikku.

- Et ahjupraadi võrgust kätte saada, tuleks kõigepealt lahti lõigata ahjuprae otstes olevad kinnitused ja seejärel praevõrk pikisuunas (vajadusel mitmest kohast). Pärast seda eemaldame ettevaatlikult kogu võrgu. Otsad võib ka varem lahti lõigata, et võrk küpsemise ajal liha külge tugevalt kinni ei jääks ja liiga pingul ei oleks.

- Liha lahtilõikamiseks peab olema kindlasti terav nuga, et me ei närustaks lõikepinda. Nuga peab libisema kergelt läbi liha.

- Liha lõigatakse ristikiudu ka pärast küpsetamist. See lühendab lihaskiude, tehes portsjonitükid õrnemaks ja pehmemaks.

- Kui soovime liha lehttainas küpsetada, peame selle enne pruunistama ja jahutama.

Liha küpsetamine küpsetuskotis

- Küpsetuskoti kasutamine annab tulemuseks mahlase ja pehme liha.
- Kotti võib tarvitada kõikides ahjudes; prae võib asetada nii külma kui kuuma ahju.
- Maitsestatud liha tuleb panna küpsetuskotti koos puhastatud köögiviljadega ning lõigata koti ülaosasse ava, et liigne niiskus välja pääseks.
- Seejärel asetada liha ajupannile ning küpsetada 175-225° C juures, kuni prae sisetemperatuur on

veiseliha puhul 60-65° C.

- Kui liha on küps, võib kotti kogunenud leemest valmistada maitsva kastme.
- Koti asemel võib kasutada ka fooliumi, kuid see tuleb enne küpsetamise lõppu avada, et liha saaks pruunistuda.

Liha küpsetamine praepannil

- Maitsestatud liha asetada praepannile, kallata üle kuuma toiduõli või rasvaga ning panna praeahju 220° C juurde.
- Aeg-ajalt on vaja kallata juurde vedelikku ja kasta praadi puljongiga.

Liha küpsetamine ahjuplaadil

- Liha asetatakse ahjuplaadile või -vormi, kuhu saab küpsemise ajal valguda ka praeleem, ning pannakse ahju alumisele siinile.
- Küpsetamise ajal tuleb liha pidevalt kasta praeleemega.
- Tekkinud praeleent saab kasutada kastme valmistamiseks.

Liha küpsetamine savipotis

- Savipotis küpsetamine on praktiline ja säästlik viis, mis muudab isegi vintske liha mahlaseks ja maitsvaks.
- Enne esmast tarvitamist tuleb glasuurimata savipotti leotada külmas vees 8-10 tundi. Edaspidi on leotamisajaks 15 minutit, kuni poorid saavad vett täis.

- Koos lihaga võib potti panna ka köögivilju. Kaanega kaetud savipott asetatakse külma ahju alumisele siinile.

- Savipotis säilib toit kuivamata ka juhul, kui ületab oma küpsemisaja.

- Kuumutamisel tekib potis aur, mistõttu säilivad toitained ja aroom.

- Liha küpseb omas mahlas ja muutub pehmeks.

- Sõltuvalt lisatava vedeliku kogusest võib savipotis ka moorida ja keeta.

- Savipotis on toitu kerge valmistada - ei pea kogu aeg valvama.

- Kui on vaja lisada vedelikku, võiks kasutada sooja vett.

- Liha pruunistamiseks tuleb viimaseks vee- randtunniks kaas pealt ära võtta.

Liha küpsetamine malmpajas

- Kõigepealt tuleb pada pliidile tõsta ja kuumutada selles õli.

- Seejärel pannakse liha patta ja pruunistatakse korralikult iga külje pealt. Lisatakse ka puhastatud köögiviljad, ürdid ja vürtsid (sibul, porgand, käharpetersell, loorber jne).

- Küpsemise ajal on vaja liha aeg-ajalt praeleemega kasta.

- Küpsemine/hautamine peab toimuma madalal kuumusel kaane all, kuni liha on küps.

Grillimine

Millist grilli valida?

- Parima tulemuse saame grillides suletud kaanega puusöegrillil hõõgivate süte kohal. Suletud kaanega grillides tuleb söearoom ning suitsune maitsehõng tugevamalt esile.

- Gaasigrillide puhul on miinuseks puusuitsu lõhna puudumine. Plussiks aga mugavus, kiirus ja puhtus! Gaasigrilliga on eriti lihtne kuumust reguleerida. Hea gaasigrill on malmist või roostevabaterasest grillrestiga ning vähemalt kahe põletiga (saab edukamalt kuumust reguleerida). Tähtis on just põletite arvu ja grillipinna suhe, st et grill suudaks piisavalt kuumust toota. Eriti hea on, kui grillil on olemas kõrgemal asuv nn soojendusrest.

Kuidas grillida?

- Lase lihal enne grillimist umbes tund toasoojas seista, nii ei toimu järsku temperatuuri muutust (pruunistus toimub kiiremal) ja tulemus on maitsev kui otse külmkapist võetuna.

- Väga hea on grillisööe süütamiseks kasutada spetsiaalset sütekaminat (eraldi nõu, kus söed hõõguma aetakse), süüdates söed süütabletti-dega või puupilbaste ja paberiga.

- Tavaliselt kulub 20 minutit süütamisest, et söed hakkaksid ühtlaselt hõõguma ja leeki enam ei oleks. Kui süte pealispinnale tekib õrn valge tuhakiht, on söed valmis.

- Aseta liha grillile alles siis, kui terasharjaga

puhastatud ja majapidamispaperiga puhtaks nühitud ning toiduõliga kokku määritud grillrest on kuum!

- Pruunista liha alguses kõrgemal kuumusel ühelt küljelt ja siis teiselt küljelt. Niimoodi saavutad isuäratava triibulise välimuse. Lisaks muudab liigne keeramine liha kuivaks. Lihalõiku tohib keerata vaid 1 kord!

- Grill-liha küpsust saab kontrollida, hinnates liha pinna pruunistusastet (kergitades kergelt lihalõigu ühte äärt). Kui lihalõigu pealispinnale tekivad niiskuse piisad, on liha alumine külg pruunistunud ja pööramiseks valmis. Kui juba ühelt poolt grillitud lihalõigu pealispinnale tekib väike lihamahla loiguke, on liha alumine külg pruunistunud.

- Seejärel tõsta liha grillis vähem kuumemale alale järelküpsema (võid laduda mitu lihalõiku üksteise peale, et need liigselt ei kuivaks).

- Kogenud grillija saab küpsusastmest aru näpuga liha pihta surudes.

- Liha pööramiseks kasuta grilltange, mitte kahvlit.

Kuidas teha nn maitsesuitsu?

Kui kuumus läheb liiga suureks ja lihast eralduv rasv on sütel põlema läinud, saab leeki summutada veega, granaatõunamahlaga, õllega või veiniga; samuti grillile kaane peale asetamisega. Hea on sütele raputada mürgasid lepalaaste, mis tekitavad ka lisasuitsu.

Sütele pandud, eelnevalt vees leotatud maitsetai-

med (nt rosmariin) või oksakesed/laastud (kirss, vaarikas, õunapuu jne) annavad lihale huvitava maitseenüansi.

Maitsesuitsu andmiseks võib grillimise ajal raputada sütele ka nt kuivatatud ürdipuru või asetada sütele veini ja ürtidega fooliumist kausi. Vedeliku auramisega saab juurde lisaniiskust ja head suitsuaroomi.

Gaasigrillil saab grillresti peale asetada veiniga või tumeda õllega niisutatud puidu tükikesed (lepp, *hickory*, *mesquite* jne). Nii saame ka gaasigrillil rohkem suitsu grillikeskkonda. Rohkelt suitsu saab ka, kui mähkida fooliumi sisse puulaastud ja teha pakikese pealmisele poolele augud ning asetada see põletite kohale. Nii tekib ilus valge suits ja ühtlasi on tagatud, et puulaastud põlema ei lähe. Võib asetada puutükikesi ka põletite alla nii, et need põlema ei läheks, aga hakkaksid kergelt suitsu tekitama.

Mõned nipid šašlõki grillimiseks

- Puidust šašlõkivardad ei söestu, kui neid enne grillimist 10 minutit vees leotada. Selleks, et küpse liha tuleks hästi šašlõkivarraste küljest lahti, määri nii puu- kui ka metallvardaid enne grillimist toiduõli või küüslauguga.
- Lihatükid surutakse vardas kergelt üksteise vastu, et need ei hakkaks varda keeramisel pöörlema.
- Grillimist alustada nii, et pruunistatakse liha kõrgel kuumusel kiiresti igast küljest, siis järelküpsletakse nõrgemal kuumusel. Liha igat

külge küpsutada vaid ühe korra. Küpsutamisaeg kokku sõltuvalt ahjust ja lihatükkide suurusest on umbes 15–25 minutit.

Barbecue

Barbecue (BBQ) on toidu (eriti liha) aeglane küpsamine spetsiaalses veevanniga varustatud ahjus, suhteliselt madalal temperatuuril (~90° C) suitsuses ja niiskes keskkonnas. BBQ liha omandab kergelt suitsuse maitse ning on tänu aeglasele valmimisele mahlasem kui grill-liha!

- Õiget BBQ-d tehakse spetsiaalses BBQ ahjus, millel on eraldi kütte- ja küpsetuskolle.
- Küpsetuskindes asuvad rasva- ja veevann (ülemine ja alumine), mis aitavad summutada leegi põletavat kuumust ja annavad lisaniiskust. Veevanni kohal asub küpsetusrest liha jt toiduainete jaoks.
- Alumise veevanni ehk nn suitsusahtli võib täita lisaks veele ka veini, õlle, ürtide või muu sarnasega, siis saame maitsestatud nn mahlast suitsu! Rohkelt maitsehõngu suitsule saame, kui raputame lõkkekoldesse ilma kooreta hakitud puidulaaste (lepp, saar, tamm, *Hickory*, *Mesquite*, eriti hea on kirsipuu vm luuviljalised puud), mis on vedelikega niisutatud (tume õlu, vein, mahlad jne). Saadud segule võib lisada veel ka kuivatatud ürte (rosmariin, basiilik jne) ja ka kõike muud, mis suitsule head maitset lisab.
- BBQ ahju köetakse kuivade puudega (Eesti tingimustes enamasti kooritud lepapuuga). Kuumust annab leek, mitte süsi. Juhul, kui asetate ahju siiski koorega puuhalu, siis soovitatavalt

koor ülespool, sest hoogsalt lõõmama hakkav puukoor võib tekitada tahma (must suits).

- BBQ ahjus on küpsetamise käigus niiske ja suitsune keskkond ning küllalt madal temperatuur (ahju sisetemperatuur ~ 70-100° C).
- Küpsetusprotsess algab ahju kütmisest. Kui temperatuur on ~ 70-100° C, tuleb asetada liha küpsetuskoldesse ning anda sellele puhast valget suitsu (kilose liha puhul ~ 1,5 tundi) – nii imbub suitsumaitse paremini lihasse. Seejärel pintseldage liha kuni valmimiseni (~ 1,5 tundi) umbes iga 20 minuti tagant mopiga (hoides liha samal ajal ahjus). Täpne küpsetusaeg sõltub lihast. Puhast suitsutamine võib kesta ka kauem (nt 75% kogu küpsetusajast), siis saame rohkem suitsumaitseliha. Eeskätt sõltub aeg sellest, kui palju on ahjus niiskust. Kui liha kipub pealispinnalt kuivama, siis on hea määrada seda mopiga.
- Küpsemisajal pintseldatakse liha spetsiaalselt selleks valmistatud kastmega (nn *mop*-iga), mis annab lihale maitset ega lase sel ahjus kuivada. *Mop*is olevad maitseained imuvad lihasse ning annavad vajaliku maitsebuketi ja värvi. Lisaks kaitseb *mop* liha intensiivse suitsu ja kuivamise eest. Kilole lihale kulub kokku umbes 250g *moppi* (oleneb *mopi* paksusest). *Mop*ina kasutatav kaste peab olema kuum, see ei tohi liha jahutada.
- Küpsemise ajal tuleb jälgida, et suits oleks valget värvi. Lisasuitsu andmiseks ja liigsuure leegi summutamiseks (temperatuuri alandamiseks) võiks kasutada vee ja tumeda õllega niisutatud

lepalaastu, raputades seda lõkkesse ja sulgedes kõik ahju õhuavad (ka siibrid).

- BBQ liha ei saa pruuni pealispinda nagu grillides, kuid on see-eest mahlane ja pehme, mõnusa suitsumaitse ja -lõhnaga. BBQ ahjus küpsetatud liha kvaliteedinäitajateks on maitse, mahlasus, pehmus, välimus ja suitsuring (st liha ristlõikel näha olev nn punane suitsuääris). Mida laiem on suitsuring, seda rohkem suitsumaitset!
- Enne liha serveerimist võib lihale kanda veel ühe õhukese kihi kergelt vahustatud *mop*-kastet (nn viimaseks glasuuriks). *Mop*-kastet võib kasutada ka serveerimisel, st lisada seda kuumalt liha ja lisandi kõrvale.
- Võtke BBQ küpsetamist rahulikult. Kiiret ei ole kuhugi, sest maitsva BBQ toidu saate ainult siis, kui teete kõike südamest ja põhjalikult!

Moorimine ja hautamine

Moorimine on rasvas pruunistamine ja kaane all väheses keevas vedelikus küpsetamine. Ühesõnaga, tegu on keetmise ja praadimise vaheastmega - eelnevalt pruunistatud liha hautamisega.

- Mooritakse pajapraade, guljašši, raguud ja rulaade.
- See meetod sobib hästi jämedakiulisele ja vinskemale lihale.
- Kui moorida 1 kg liha paar-kolm tundi, saame pehme konsistentsi ja suurepärase maitsega roa.

- Enne moorimist liha ja köögiviljad pruunistatakse pidevalt segades (u 180° C juures) eelkuumutatud paksupõhjalises potis rasvas või toiduõlis. Seejärel kallatakse peale kuuma vett või puljongit ning mooritakse kaane all väiksel tulel (u 100° C juures).

- Vedeliku aurustamisel tuleb veidi vett lisada.

Hautamine on ahjus või pliidiil tasasel tulel (u 100° C) kaane all kuumutamine, kasutades väheses koguses vett või veeauru.

- Omas mahlas ja lisavedelikus hautatakse ka eelnevalt pruunistatud liha, kuid sel juhul on tegu juba moorimisega.

- Hautamiseks sobivad paljud lihad. Tavaliselt valmistatakse nii suuremaid lihatükke, kuid võib kasutada ka väiksemaid.

- Hautamisajaks tuleks arvestada 1 kg liha kohta 2 tundi.

- Tekkinud leent saab kasutada praekastme valmistamiseks.

Praadimine ja friteerimine

Praadimine on laialt kasutatav kuumtöötlemisviis, kus toiduaineid küpsetatakse rohkes rasvas või toiduõlis (või rasva ja toiduõli segus). Liha küpseb ja pruunistub temperatuuril 160-200°C. Praadimine on väga tuntud ja palju kasutatav toiduvalmistusviis.

Liha valik

- Paksu põhjaga pannil on parem liha praadida, sest siis jaotub kuumus ühtlasemalt. Eriti hea

tulemuse saab spetsiaalse grillpanniga.

- Pannil praadimiseks sobib õrn, sidekoevaene liha, mis pehmeneb kiiresti ega ole väga rasvane (nt välis- ja sisefilee, tagaosast kondita singilõigud).

- Sama küpsusastme saavutamiseks peavad korraga praetavad lihalõigud olema ühepaksused. Vasardama peab õrnalt või vajutama liha sõrmenukkidega. Hea on vasardada kahe toidukile vahel - nii ei löhu väga lihaskiudu ja lihamahl ei valgu liigselt välja.

- Liha tuleb hoida 1 tund enne praadimist toatemperatuuril. Külma liha jahutab panni, lihale ei teki koorikut ja mahl valgub välja. Lihamahl hakkab pannil keema, mistõttu liha pind jääb hall ja maitse tuim.

- Liha pind peab olema võimalikult kuiv, muidu ei teki pruuni koorikut. Seega on vaja liha pind enne pannilepanekut köögipaberiga kergelt kuivaks tupsutada.

- Mahlasema tulemuse saamiseks võib maitseained (eriti soola) lisada alles siis, kui liha üks pool on pruunistunud. Maitsestada võib ka enne praadimist, praadimise ajal või lõpul.

Praadimine ja liha küpsus

- Kõigepealt tuleb panna pannile toiduõli või rasva ja see kuumaks lasta.

- Praadimiseks sobib toiduõli, taimerask, searasv ja või. Eriti hea on praadida oliiviõliga.

- Liha pannakse kuumale pannile, rasv/õli peab

kergelt särisema.

- Lihalõike ei tohi asetada tihedalt üksteise kõrvale, see jahutab panni ja edukas pruunistumine ei õnnestu.

- Liha tuleb praadida mõlemalt poolt kuldpruuniks. Keerata võiks siis, kui üks pool on täiesti pruun ja pinnale on tekkinud lihamahla pisarad.

- Võimalik on liha ka lühiajaliselt “ehmatada” - grillida kõrgemal temperatuuril mõlemalt poolt maksimaalselt 1 minuti. Nii saame lihamahlad kiiremini kinni ja liha ei tõmbu nii kergelt kaardu.

- Paneeritud liha puhul pikeneb mõlema poole küpsemisaeg umbes 1,5 minuti võrra.

- Valmimisaeg sõltub tüki paksusest, kuid igal juhul tuleb mõlemalt poolt praadida lühikest aega suurel kuumusel.

- Pärast valmimist võiks kallata pannilt rasva ära ning praadida liha mõõdukal kuumusel mõlemalt poolt veel u 30 sekundit - nii jääb tulemus maitsvam ja mitte nii rasvane.

- Liha on küps, kui terava noa või vardaga torgates ei eraldu punakat vedelikku. Eralduv vedelik peab olema läbipaistev ja selge. Samas peame arvestama sellega, et mida rohkem liha torgime, seda kuivemaks see muutub.

Keetmine

Keetmine on toidu valmistamine ohtras keevas vedelikus (u 100° C).

- Keeduvedelikuks võib olla vesi või maitsestatud soolvesi. Harvematel juhtudel kasutatakse vett pooleks veiniga või toiduäädikavett.

- Enne keetmist tuleb liha külma vee all puhtaks pesta.

- Keetmiseks sobivad suured ja väikesed, nii kondiga kui kondita lihatükid. Tavaliselt keedetakse sidekoerikkamaid tükke.

- Kõigepealt pannakse liha potti ning valatakse peale nii palju vett, et liha oleks kaetud. Nüüd tõstetakse liha potist välja, lastakse vesi keema ning lisatakse soola (1,5-2 tl liitri vee kohta).

- Liha tuleb panna kuumasse vette, siis säilib maitse paremini. Soovi korral võib lisada maitseaineid ning puhastatud köögivilju, ürte ja vürtse (sibul, porgand, käharpetersell, loorber, must pipar, vürtspipar jne).

- Liha keedetakse kaane all madalal kuumusel, kuni see on pehme. Puljongikontsentraadi saamiseks peab keetma kauem, paraku kaotab liha nii ka maitset.

- Vajadusel lisatakse aurustunud vedeliku asemel aeg-ajalt vett juurde.

- Keetmise algul tuleb eemaldada tekkinud vaht vahukulbiga.

- Liha küpsust võib kontrollida kahvli või tikuga. Valmis liha on katsudes pehme ja tuleb kergesti kondi küljest lahti.

- 1 kg liha keetmiseks kulub umbes tund.

- Kui liha on küps, tuleb tõsta pott pliidilt ning lasta 15 minutit järelvalmida. Nii saab liha eriti mure ja maitsev.

- Supiköögivilja võib soovi korral keeta koos lihaga.

- Rohkes vedelikus valmistatakse ka lihasuppe, mida saab keeta nii lihast kui kontidest. Supi jaoks sobivad sidekoerikkamad lihatükid: aba, koot, kondid jne. Kui suppi keeta madalal kuumusel, saab selgema leeme. Keetmise ajal tuleb ära korjata supi pinnale tekkiv üleliigne rasv ja vaht.

Liha keetmine kiirkeedupotis

- Hermeetiliselt suletud kiirkeedupotis valmib toit aurust kerge ülerõhu all. Roog saab kiiremini valmis, lisaks säilivad paremini vitamiinid (puudub hapniku juurdepääs) ja mineraalained ning aroom on tugevam (kõrge temperatuuri tõttu). Liha jääb mahlasem ja õrnem ning on kergemini seeditav.

- Kiirkeedupoti plussid on aja ja energia säästmine ning võimalus aroomis aurutada. Keeduvette võib lisada veini, ürte jms. Hästi sobib sel meetodil valmistada liha, millel on rohkesti sidekude ja konti.

- Kõigepealt loputatakse liha külma veega ja lõigatakse sobivateks tükkideks. Seejärel pannakse liha kiirkeedupotti ning lisatakse soovi korral maitseaineid ja puhastatud köögivilju (sibul, porgand, petersell, porrulauk, loorber, must terapipar, vürtspipar, sool).

- Edasi tuleb kuumutada piisav kogus vett ning

valada kiirkeedupotti lihale; vesi peab katma poole lihast. Suletud kaanel seadistatakse ventiil nii, et rõhu tekkimisel pääseks aur välja.

- Keetma peab madalal kuumusel 15-60 minutit (olenevalt lihast).

- Täpset valmimisaega mõjutab kõige rohkem lihatüki kuju. Paksu tüki pehmenemiseks kulub rohkem aega.

Aurutamine

Aurutamine on Hiinast pärinev populaarne meetod, mida seal on aastasadu kasutatud riisi valmistamiseks. Tegemist on äärmiselt tervisliku toiduvalmistusviisiga, mille käigus säilitavad toiduained oma maitse ja värvi. Samuti jäävad alles kõik kasulikud vitamiinid ja mineraalained.

Wok-pannil aurutamiseks asetatakse keeva vee kohale spetsiaalne aurutamisrest. Selle peale pannakse toiduained, mis tihti on eelnevalt kuumas vees kuputatud, et hävitada kahjulikke baktereid.

Suitsutamine

Paljudes maakodudes on olemas suitsuahjud, milles valmistatakse eeskätt liha ja kala. Suitsutamiseks nimetatakse toidu töötlemist naturaalse suitsuga. Suitsutamise eesmärgiks on anda lihale meeldiv välimus ja maitse ning pikendada säilivusaega.

Kuumsuitsutamine toimub 60-80°C ja külmsuitsutamine 15-20°C juures.

Suitsutada on võimalik ka lõkkel spetsiaalses

suitsuahjus, kus suits saadakse puuhalgude põlemisest või kuumutataval pinnal asuva saepuru põlemisest. Eesti tingimustes on parimaks põletusmaterjaliks lepalad või neist saadud saepuru. Okaspuud annavad lihale kibeda kõrvalmaitse. Tahmane suits muudab liha ebameeldivaks.

Suitsugeneraatorites saadakse suitsu hakkpuidu ehk saepuru aeglasel mitteräielikul leegita põlemisel õhu mitteüllaldasel juurdepääsul, kusjuures suits läbib sel juhul tavaliselt ka vesifiltri.

Kasutatakse ka nn suitsupreparaate (suitsupulbreid, suitsuvedelikke, suitsusoola jne), mis annavad samuti lihale suitsumaitset.

Soolamine

Soolamine on väga vana meetod liha konserveerimiseks. Selle tulemusena säilib liha kauem, sest hävitatakse suurem osa lihast leiduvaid baktereid ning takistatakse uute juurdekasvu. Pikem säilivusaeg saavutatakse kuivsoolamise puhul kõrge soolasisalduse ja madala niiskusesisaldusega, sest sooldumise ajal eraldub lihamahl.

Klassikaliseks soolamismeetodiks ongi kuivsoolamine, mille puhul lihatükid hõõrutakse soolaga sisse, asetatakse vaheldumisi soolaga nõusse ning lastakse pikalt seista.

Kasutatakse ka märgsoolamist, mille puhul soolvesi valatakse anumasse liha peale. Ka selle meetodi puhul on protsess aeglane. Sooldumist kiirendab soolvee pritsimine lihasse. Selleks sobib spetsiaalne soolveeprits või ka tavaline

suurem süstal.

Soolatud lihale on iseloomulik tugev soola lõhn ja maitse.

Soolamiseks sobib kõige paremini meresool (koosneb suurtest soolakristallidest), kuid kasutatakse ka tavalist keedusoola.

Kuivatamine

Üheks lihavalmistusiisiks on ka kuivatamine. Selle üks eesmärke on pikendada säilivusaega, mis saavutatakse lihast vedeliku eraldumisega. Kuivatatud liha on veevaba ja väiksem (kokku tõmbunud). Tavaliselt maitsestatakse seda soola ja erinevate vürtsidega.

Eestis ei ole kuivatatud ehk vinnutatud liha väga populaarne, küll aga mujal maailmas. On ju üle maailma tuntud Lõuna-Prantsusmaa ja Itaalia *Parma* singid, Hispaania *Jamon ham*'id - sea tagasingid soolatuna ja kuivatatuna. Vinnutatud suurte tagasingide tootmisprotsess koosneb mitmest erinevast etapist ja tootmisaeg on mõnest kuust kuni 15 kuuni. Vinnutatud singid on muutnud paljude Lõuna-Euroopa kaupluste müügisaalid tõeliselt eksootilisteks!

Paljudes riikides (eriti Ameerikas) on populaarne vinnutatud veiseliha. Väga tuntud on *Jerked beef*, mis on ribadeks lõigatud, maitsestatud ja kuivatatud liha. Veiselihast sobivad kuivatamiseks ennekõike väherasvasemad tükid (tagaosa sisetükk, välis- ja sisefilee).

Vanasti vinnutati liha päikese käes. Tänapäeval kasutatakse selleks hõlpsamat moodust - liha

kuivatatakse kuuma ringleva õhu käes, mille lõppfaasis tõstetakse kuumust, et bakterid häviksid. Vinnutatud liha on mõnus suutäis õlle kõrvale ja sobib ka niisama snäkiks.

Wokkimine

Kui marinaadis liharibisid ja šašlõkke grillime peamiselt suvel välitingimustes, siis *wok*irooga saab valmistada ühtviisi hästi nii suvel kui talvel. *Wok*iroog on tervislik ja toitev ning valmib kiiresti. Seega on jällegi põhjust sõbrad külla kutsuda ja üheskoos süüa valmistada. Pole vahet, mis aastaaeg on - wokkides kestab suvi aastaringelt. *Wok*iroa valmistamine pakub vaatamängu ja naudingut ühtaegu.

Wokkimine on idamaine kuumtöötlemismetod, mille puhul toitu kuumutatakse suhteliselt lühikest aega kõrgel kuumusel väheses õlis, pidevalt segades. Nimetus pärineb Hiinast, kus *wok* tähistab katelt meenutatavat panni. Aja jooksul levis wokkimine kõigisse Kaug-Ida maadesse ning tänaseks on sellest saanud kogu maailmas populaarne küpsetusviis. Ka Eestis pakutakse suvisel ajal väliüritustel hõrgutavaid *wok*iroogi. Paljudel perenaistel on ka kodus väikesed lamedapõhjalised *wok*-pannid.

*Wok*pann täidab ühtaegu nii keedupoti, praepanni kui ka aurutamisnõu ülesandeid. Wokkides jäävad toiduained kergelt krõmpsud (liha küpsetatakse siiski läbi). Roa valmistamiseks lõigatakse toiduained väikesteks ribadeks, viiludeks või kuubikuteks. Ka liha peaks olema tükeldatud kas väikesteks kuubikuteks (1,5 x 1,5 cm) või veel parem - peenteks ribadeks (1 x 3 cm).

Tavaliselt kuulub wokiroa koostisesse ka riis (metsik riis, jasmiiniriis jt) või nuudlid (riisinuudlid, munanuudlid jt), lisaks saab anda lisamaitset ja värskust erinevate troopiliste viljade, marjade, seente, pähklite, idude, köögi- ja puuviljadega. Wokkimiseks sobib väherasvane sealih, broileri- ja kalkuniliha ning ka veise-, vasika-, lamba- ja ulukiliha. Kasutada võib ka tükeldatud grillvorste ja hakkliha.

Tähtsamad maitseandjad wokiroogades on värsked ingverijuur, küüslauk ja porrulauk, samuti tume sojakaste, austri- või kalakaste, magus tsillikaste, värsked koriander, seesami-seemned, sidrunhein, karripasta, fariini- või vanillsuhkur, kookospiim. Maitseainesegudest sobivad wokirooga eriti hästi kokku *Sichuan Wok* ja *Garam Masala*.

Wok-panniga saab valmistada peaaegu kõike – hõrgutavaid wokiroogasid lihaga, salateid, paellasid, suppe, aga ka võrratuid magustoite. Enim levinud on wokiroad erinevate lihade, nuudlite ja viljadega. Wokkimise puhul läheb põhiline ajakulu ettevalmistustööde peale, sest wokkimine ise võtab vaid 10 minuti ringis. Wokiroad valmivad kiiresti, sest toiduained on lõigatud väikesteks tükkideks ja kuumus on suhteliselt kõrge. Wokkimine on üks väga lahe tegevus!

- Lk 40 Musta sõstra-balsamico marinaad veiselihale*
- Lk 42 Minutipihv*
- Lk 44 Antrekoot röstitud kõrvitsaseemne-küüslaugu-peterselli maitsevõiga*
- Lk 46 Sibulaklops*
- Lk 48 Liharullid seene-sibulatäidise ja punase veini kastmega*
- Lk 51 Hakkliha*
- Lk 52 Grillitud hakkliahapallid-aedviljavardad*
- Lk 54 Guljašš veiselihast*
- Lk 56 Meremehe pihvid*
- Lk 58 Veiseliha-köögivilja-kirsipada esiseljatükist*
- Lk 60 Boeuf a la Stroganoff*
- Lk 62 Smooritud veise pada rinnafileest rohelse pipraga*
- Lk 64 Hakkbiifsteek härjasilmaga*
- Lk 66 Chateaubriand*
- Lk 68 Hakkšnitset*
- Lk 70 Romsteek*
- Lk 72 Rostbiif*
- Lk 74 Pikkpoiss*
- Lk 76 Boeuf a la tatar*
- Lk 78 Carpaccio rukola ja parmesani juustuga*
- Lk 80 Tortillad rostbiifi-aedviljatäidisega*
- Lk 82 Tournedos*
- Lk 84 Asado de falda e Argentiina ribi*
- Lk 86 Osso bucco*
- Lk 88 Grillitud osso bucco aedviljadega*
- Lk 90 Bifstrooganov seentega*

RETSEPTID





MUSTSÕSTRA-BALSAMICO MARINAAD

3 sl austrikastet
2 sl tšillikastet
3 sl American BBQ Sauce Santa Maria
300 g mustsõstart
75 ml Balsamico äädikt
50 g küüslauku (5 küünt)
15 g rRosmariini (1 oks)
Musta pipart, soola, subkrut

Mustsõstar keeta 3 dl vees, lisada *balsamico* äädikas ning suhkur, et tekiks magus-hapu maitse.

Suru mass läbi sõela ning lisa hakitud küüslauk ja rosmariin, maitsesta soola ja pipraga. Võid kasutada nii lühiajalise marinaadina kui ka grillimise või küpsetamise ajal lihale glasuuri tekitamiseks.



MINUTIPIHV

Ühele

120–150 g veise sise- või välisfileed

10 g õli ja või segu

Soola

Pipart

Lõika 120–150 g massiga fileeviilud. Vasarda need hästi õhukeseks (u 2 mm). Vasardamisel kasuta toidukilet. Prae kuumas õli-või segus kummaltki poolt ½ –1 minutit. Praetud pool maitsesta soola ja pipraga. Lisandiks sobivad näiteks maitserohelise või, köögiviljapüree või hautatud aedviljalisandid.



ANTREKOOT

Ühele

150–200 g veise välisfileed

10 g õli ja või segu

Soola

Pipart

Antrekoot on veise seljatükist ribikondi vahelt lõigatud lihalõik paksusega u. 2 cm. Klassikalist antrekooti lõigatakse üheksanda ja üheteistkümnenda roide vahelt.

Antrekoodi äärtel on rasv ja ka sees on peki-sooned. See on väga õrn liha, mistõttu seda valmistatakse tavaliselt kiiresti praadides. Lõika lihast 2 cm paksune viil. Murenda lihaviilu peopesaga surudes või lihavasara sileda poolega, vormi ääred. Prae pannil kuumas õli ja või segus mõlemalt poolt 2 minutit.

Maitsesta praetud pind soola ja pipraga.

RÖSTITUD KÕRVITSASEEMNE-KÜÜSLAUGU-PETERSELLI MAITSEVÕI ANTREKOODILE

200 g taluvõid

50 g peterselli (pihutäis)

30 g küüslauku (3 küünt)

75 g röstitud kõrvitsaseemed (3 sl)

Soola, pipart

1 spl brändit

Võil lase pehmeneda toatemperatuuril, rösti kõrvitsaseemned. Seejärel kas uhmerda või jahvatada kohviveskis peeneks jahuks. Haki petersell ning purustada küüslauk, lisa kõik koostisosad pehmele võile ning vahusta õrnalt.

Vormi küpsetuspaberi sisse pikaks kangiks ning asetada külmkappi. Enne kasutamist lasta u. ööpäev seista.



SIBULAKLOPS

Neljale

600–800 g veise selja- või sisemist reieliha

4–5 sibulat

Pipart

Soola

Õli või muud rasvainet

Vett

Jahu

3 sl hapukoort

Lõika liha ristikiudu viiludeks, vasarda tugevasti ja anna lõikudele ovaalne kuju. Raputa peale soola ja pipart. Prae kuumas õlis mõlemalt poolt helepruuniks. Pruunistatud lihatükid pane hautamisnõusse, vala üle panniuhtelemega ning hauta pehmeks. Valmis lihalõigud tõsta hautamiseleemest välja. Kastme valmistamiseks pruunista jahu rasvaines, lisa kuum leem ning keeda läbi, lõpuks lisa hapukoor.

Vala kaste lihalõikudele ja hauta koos 5–8 minutit.

Lõika sibulad ratasteks, prae kuld kollaseks ja tõsta praetud lihalõikudele.

Serveeri keedetud kartulite ja hautatud köögiviljadega.



LIHARULLID SEENE-SIBULATÄIDISE JA PUNASE VEINI KASTMEGA

Viiete

800 g veiseliha

Soola, pipart

Täidis:

50 g värskeid šampinjone

100 g peekonit

100 g mugulsibulat

75 g riivleiba

Lõika liha 1,5 cm viiludeks, vasarda viilud ning maitsesta soola ja pipraga.

Kuumuta tükeldatud peekon, lisa tükeldatud sibulad ja seened. Lisa riivleib ja maitsesta täidis. Aseta täidis lihaviiludele, keera need rulli ja kinnita tikuga. Pruunista ning lisa kaste. Hauta kastmes liharulle ahjus või pliidil kaane all 30–45 min.

Lisandiks sobivad näiteks küüslaugukartulid või aurus keedetud köögivili.

Serveeri koos punase veini kastmega (vaata lk 50).

PUNASE VEINI KASTE

Puljong:

*Umbes 2,5 kg veise supikogu
6-7 l vett
0,5 kg maitseköögivilju ehk sibulat, por-
gandit, sellerijuurt, pastinaaki vms.
Küüslauku
Maitserohelist – peterselli, sellerit,
tüümianit, rosmariini vmt.
Loorberit
Musta terapist*

Kaste:

*60 g nisujahu
60 g rasvainet
1,5 l tumedat lihapuljongit
25 g tomatipastat
1 pdl punast naturaalist veini
1 dl magusat dessertveini või suhkrut
Soola
Musta pipart
Soovi korral ürte –
rosmariini, tüümiani, estragoni vms.*

Alusta tumeda lihapuljongi keetmisest

Tükelda vajadusel kondid, et need potti mahuksid ning pruunista ahjus 250°C juures. Pane pruunistatud kondid külma veega täidetud potti ning kuumuta kiiresti keemiseni. Riisu hoolikalt vaht senikaua, kuni seda veel tekib. Vähenda kuumus miinimumini.

Vajadusel koori ja tükelda maitseköögivilji ning rösti kuumal kuival pannil. Lisa puljongile koos peotäie maitserohelise, pipra ja loorberiga.

Keeda puljongit aeglasel tulel kokku vähemalt 8 tundi aga veel parem on jätta puljong üleöö minimaalse kuumusega vaikselt hauduma. Valmis puljong kurna.

Kuumuta nisujahu rasvaines helepruuni värvuseni. Lisa pisut jahtunud segu pidevalt segades keevale puljongile. Keeda kastet nõrgal kuumusel poole tunni vältel misjärel lisa eelnevalt läbikuumutatud tomatipasta ning vein. Keeda kastet senikaua kuni 1/3 kastmest on aurustunud, soovi korral lisa ürdid. Maitsesta pipra, soola ja vajadusel ka suhkruga. Kurna. Soovi korral võib ka võid juurde vispeldada.

HAKKLIHA

100% lihaveise hakkliha

100% lihaveise hakklihast saab valmistada väga erinevaid roogasid. Grillimishooajal võiksid asendada kõik maitsetugevdajatega maitsestatud grill-lihad lihtsate ja puhta maitsega hakkpihvide vastu.

Hakkpihv on imelihtne!

Sega hakkliha muna, sibula, soola ja pipraga.

Vormi ilusad kopsakad hakkpätsid ning pane grillile.

Grillitud hakkpallid võivad jääda ka seest veidike roosad, seda mahlasemad ja maitsevamad need on.

Pannil praadimiseks võid teha hakklihast pallid. Seejärel võta küpsetuspaber, tehtud pallid suru paberil õhukesteks ümmargusteks pihvideks ning aseta mõneks ajaks külmkappi.

Enne kuuma panni peale panemist tuleks saadud pihvid oliiviõliga üle määrida. Kuumal pannil küpseta mõlemalt poolt vastavalt soovile, kas küpseks või jäta jälle seest veidi roosaks. Enne söömist maitsesta soola ja pipraga.



GRILLITUD HAKKLIHAPALLID-AEDVILJAVARDAD

Neljale

600 g veise hakkliha

Pisut mineraalvett

Soola

Musta pipart

1 tsukiin

8 kirsstomatit

1 paprika

Lisa hakklihale pisut vett ning maitsesta hakkmass soola ja pipraga. Sega hakklihamassi seni, kuni see muutub ühtlaseks.

Vormi hakkmassist pallid ning lüki need vardasse vaheldumisi erinevate aedviljatükidega. Pruunista kuumal grillil ning jäta keskmisele kuumusele järelküpsema.



GULJAŠŠ VEISELIHAST

Viiele

*800 g veiseliha
50 g rasvainet
125 g mugulsibulat
100 g tomatipüreed
30 g nisujahu
150 g 10%-line rõõska koort
Soola, pipart*

Guljašš valmistatakse veise rinnafileest, sisetükist, välistükist või esiseljast, lõigatakse kuubikud külje pikkusega 2–3 cm

Lõika liha 2–3 cm kuubikuteks. Pruunista liha rasvaines, maitsesta see soola ja piraga. Lisa hakitud sibulad, kuumuta. Lisa tomatipasta ja kuumuta veel mõni minut. Lisa veidi vett või puljongit ja hauta liha pehmeks. Kuumuta jahu, sega see vähese külma veega, lisa segu kastemele, kuumuta. Lisa koor, kuumuta veidi koos. Lisandiks sobivad keedetud kartulilisandid ja erinevad köögiviljalisandid.



MEREMEHE PIHVID

Neljale

*1 kg kartuleid
2 suurt sibulat
500–600 g veiseliha
20 g võid
5 tera vürtsi
Soola
Mõni tera musta pipart
2 loorberilehte
3 oksa tüüminai
4–5 dl lihapuljongit
Hakitud peterselli*

Koori ja viiluta kartulid. Lõika liha viiludeks ning kooritud sibulad ribadeks. Kuumuta või pannil, pruunista selles liha, maitsesta see soola ja pipraga ning pane kõrvale. Pruunista samal pannil sibul, lisa vesi ja õlu. Kuumuta keemiseni. Lisa praetud liha ja maitseained ning hauta sõltuvalt jaotustükist u 20 min. Lao kartuliviilud kihiti hautataud lihaviiludega ahjuvormi ning vala üle kastmega. Küpseta 200°C juures kartuli valmimiseni.



VEISELIHA-KÖÖGIVILJA-KIRSIPADA ESISELJATÜKIST

*1,5 kg veiseliha
1 pudel tumedat kirsioõlu
150 g külmutatud kirsse
100 g seeni
250 g porgandit
150 g sibulat
100 g porrulauku
45 g küüslauku
50 ml tumedat soja kastet
Soola, pipart, loorberit, vürtsipart, suhkrut
Maisitärklis*

Lõika veiseliha suurteks, umbes 2x3 cm tükkideks.

Prae tulikuumal pannil ja väheses õlis umbes 15–20 min, kuni lihale tekib ühtlane pruunikas värvus.

Seejärel lisa kaks loorberilehte ning paar-kolm tera vürtsipart, tume kirsioõlu ning hauta madalal tulel umbes 20 minutit.

Nüüd lisa 7 dl vett ning hauta liha peaaegu pehmeks.

NB! Liha võiks esialgu olla mitte väga pehme, sest omas kuumuses küpseb see piisavalt edasi.

Eraldi pannil prae sibul ja küüslauk, lisa porgand ning enne lõppu ka seened ja porrulauk. Prae pannil mõni minut pidevalt segades ning tõsta tulelt.

Lisa köögiviljad veiselihale.

Maitsestada soola, suhkru, pipra ja sojakastmega ning hauta koos kuni valmimiseni.

Ülessulanud kirsside vedelikku sega maisitärklis ning paksenda sellega hautis ühtlase kiselli-taolise konsistentsini. Nüüd lisa kirsid hautisele justkui tõeline kirss koogi peale!



BOEUF A LA STROGANOFF

Kahele

400 g veiseliha (seljatükk)
2 sibulat
2 sl margariini või võid
½ tl soola
½ tl musta pipart
2 dl aedviljapuljongit
2 dl hapukoort
1–2 sl tomatipüreed
½ dl peenestatud peterselli

Vene krahv Aleksander Stroganoff oli kuulus 18. sajandil elanud gurmaan. See toit on oma nime saanud tema järgi. Retseptist on olemas mitmeid variante, aga neis kõigis lõigatakse liha ribadeks

Boeuf a la Stroganoff lõigatakse veise fileest, seljatükist, reietüki sisemisest lihaskimbust. Esmalt lõigatakse viilud (seljatükist ja reietükist viilud ka vasardatakse), nendest lõigatakse kangid. pikkusega 5–7 cm, otsast 1,5–2 cm x 0,5 cm. Praetakse kiiresti kuumal pannil vähese rasvainega. Maitsestatatakse soola ja pipraga.

Lõika liha risti kiudu õhukesteks viiludeks (vajadusel vasarda) ning seejärel ribadeks.

Pruunista liharibad pannil rasvaaines.

Maitsesta soola ja pipraga.

Kalla aedviljapuljong, hapukoor ja tomatipüree potti, lase keema. Keeda 3–5 minutit. Koori ja haki sibulad. Kuumuta pool rasvaainest ja lisa sibulad. Kuumuta, kuni sibul muutub klaasjaks.

Serveerimisel pane taldrikule liharibad, lisa kaste ja muud lisandid, puista liha pinnale hakitud petersellilehti. Serveeri hapukurgi, punapeedi ja keedetud kartulitega.



SMOORITUD VEISE PADA RINNAFILEEST ROHELISE PIPRAGA

*1 kg veiseliha
3 dl tumedat õlut
1,5 dl punast veini
300 g sibulat
2 dl rõõska koort
50 g küüslauku
Soola, rohelist pipart (terapipar), musta
pipart, subkrut, loorberilehti
Maisitärklist*

Lõika veiseliha 2x2 cm kuubikuteks, prae tulikuumal pannil, praadimise lõpus lisa roheline terapipar, aseta peale kaas ning smoorida omas mahlas umbes 10 min. Seejärel lisa õlu ja vein, hauta madalal tulel kuni liha on peaaegu pehme. Lisa rõõsk koor ja maitsesta soola, suhkru ning purustatud musta pipraga. Kuumuta hautis veel korra keemiseni ning paksenda külmas vees segatud maisitärklisega.



HAKKBIIFSTEEK PRAETUD HÄRJASILMAGA

Ühele

125 g veisehakkliha

20 g seapekki

12 g vett

Soola

Pipart

10 g õli

10 g võid

Hakkbiifsteek valmistatakse naturaalsest veisehakkmassist, millele lisatakse väikesed seapekikuubikud. Hakkbiifsteek on ümmarguse kujuga, 1,5–2 cm paksune toode.

Tükelda seapekk hästi väikesteks kuubikuteks. Lisa hakklihale vesi, maitseained ja seapeki kuubikud. Klopi hakkmass. Vormi õliste või märgade kätega ümmargused kuni 2 cm paksused, korrektsete servadega pätsid. Prae hakkbiifsteegid mõlemalt poolt kuldpruuniks. Maitsesta praeleem.

Serveeri koos praeleeme ja praetud härjasilmaga. Lisandiks sobib pakkuda ka praetud kartuleid, aurus keedetud köögivilju või *ratatouille*. Peale raputa hakitud maitserohelist.



CHATEAUBRIAND

Ühele

50–200 g veise sisefilee keskosa

10 g õli ja või segu

Soola

Pipart

Chateaubriand lõigatakse sisefilee keskosast.

Lõika 3–4 cm paksused viilud. Murenda lihaviilu peopesaga surudes, vormi ääred.

Prae pannil kuumas õli ja või segus mõlemalt poolt 2 minutit. Maitsesta praetud pind soola ja pipraga. Võid panna hetkeks ahju järelvalmima.

Lisandiks sobib näiteks punase veini kaste, pariisi kartulid, hautatud köögiviljad.



HAKKŠNITSEL

*400 g veisehakkliha
2 muna
Riivsaia paneerimiseks
Õli praadimiseks
Soola
Musta pipart*

Sega hakklihale juurde muna ja maitsesta hakkmass soola-pipraga. Vormi õliste või märgade kätega ovaalse kujuga, 1–1,5 cm paksused šnitslid ning paneeri need riivsaias. Prae kuumal pannil vähese õliga mõlemalt poolt kuldpruuniks.

Lisandiks paku hautatud või wokitud köögivilju.



ROMSTEEK

1 kg veise väisfileed
2 muna
Riivsaia
100 g rasvainet
Soola
Pipart

Romsteek lõigatakse veise reietükist või seljatükist. See on 1,5–2 cm paksune toode, mis on vasardatud, vormitud, maitsestatud ja paneeritud.

Lõika liha ristikiudu viiludeks, vasarda ja vormi. Paneeri lihalõigud lahtisegatud munas, siis riivsaias ja veel kord munas. Prae mõlemalt poolt, maitsesta ja pane praeahju järelvalmima.

Peale pane võitükikesi või vala üle sulataud võiga ning serveeri koos pruuni kastme ja praetud seentega.



ROSTBIIF

600–700 g pehmet rostbiifi

Sinepit

Musta pipart

Soola

Maitsestamiseks kasutatakse erinevaid maitseaineid: pipraid (valget, musta, cayenne\ pipar), maitsepipraid, paprikat, karrit, kaneeli, nelki, loorberilehti, kadakamarju, köömneid, koriandrit, punet, majoraani, tüümiani, basiilikut, küüslauku

Rostbiifi võib olla erinevate valmidusastmetega:
seest punane (temperatuur prae sees 63°C),
seest roosa (temperatuur prae sees 65°C),
läbiküpsenud (temperatuur prae sees 70°C).
Pildil läbiküpsenud liha.

Hõõru liha sisse sinepi ja pipraga, sool lisa hiljem, sest see takistab pruunistumist. Pruunista liha alguses kergelt pliidil ja pane seejärel eelkuumutatud ahju. Algul kõrgema temperatuuri (225°C) juures, siis alanda

ahju temperatuuri 180°C peale. Umbes 20 minuti pärast on selline tükk veel seest verine, 30 minuti pärast täiesti küps
Hüva nõu: Asjatundjad eelistavad praadi, mis on veel seest verine. Liha küpsust saab küpsemise ajal kontrollida. Torka prae keskele varras, kui eraldub punakat mahla, on liha seest toores, roosa mahl näitab keskmist valmimisastet, selge mahla puhul on liha läbiküps.
Ahjust võttes lase liha enne lõikamist pannil „puhata“, et maitse ühtlustuksid.

Rostbiifi võib ka hautada. Hautamisvedelikuks on sel juhul puljong, millele võib lisada tomatipastat või veini, et happed kiirendaksid liha valmimist. Hautamisleemena võib kasutada ka õlut. Vedelikku valatakse 1/3 liha kõrgusest.

Lihaga koos võib hautada õunu, ploome, tomateid, maguspaprika kaunu, seeni ja peekonit.

Lisanditeks sobib serveerida keedetud, praetud, küpsetatud kartuleid ja keedetud, hautatud, praetud köögivilju, kartuli- ja köögiviljapüreesid, sõmerat riisi, keedetud pastatooteid, praetud seeni, hautamisleemest valmistatud kastmeid ning marineeritud salateid.



PIKKPOISS

Viiele

800 g veisehakkliha

1 sl meresoola

100 g hakitud sibulat (2 sibulat)

Purustatud musta pipart

1 suur muna

2,5 dl piima

Ahjuvormi või -plaadi määrimiseks õli

3 sl riivsaia

Täidis:

4 keedetud muna

1 keedetud porgand

Hakklihale lisa sool ja sega. Pane juurde hakitud sibul, maitseained ja muna, sega ühtlaseks massiks. Lisa piim ja riivsaia. Suru hakkmass toidukile õhemaks, aseta sellele keedetud munasektorid ja porgandikangid. Vormi õliste või märgade käte abil pikliku kujuga päts. Küpseta ahjus 200°C juures valmis.

Lisandiks sobib pakkuda heledat kastet, keedetud kartuleid, küpsetatud tomateid.



BOEAUF A LA TATAR

Neljale

*300–450 g hästi värsket kvaliteetset veise
sisefileed
1–2 tl sinepit
1 sl oliivõli
1 tl vürtsikastet
0,5 tl soola
0,25 tl jahvatatud musta pipart*

Serveerimiseks:

*4 toorest värsket munakollast
4 tl (kuhjaga) hakitud sibulat
4 tl hakitud (tilliga) marineeritud kurki
Hakitud värsket murulauku
Hakitud anšoovisefiled
Vürtsikat tomatikastet
Rukkileiba
Jääkülma viina*

Peenesta veisefilee, lisa ülejäänud ained. Sega ühtlaseks. Hakkmassist vormi 4 ümmargust pätsikest, aseta taldrikule ja suru kergelt lamedaks. Kata taldrik toidukilega ja pane vähemalt 30 minutiks külmkappi, et maitseid ühtlustuksid.

Serveerimisel suru iga pätsi keskele lohk ja asetada sinna toores värsk munakollane. Iga pätsi kõrvale tõsta 1 kuhjaga teelusikatäis peenestatud sibulat, peenestatud marineeritud kurki, hakitud anšoovisefiled ning tomatikastet. Puista munakollasetele hakitud murulauku ja serveeri kohe. Juurde paku rukkileiba ja jääkülma viina.



CARPACCIO RUKOLA JA PARMESANI JUUSTUGA

*1 kg lihaveise sisefileed
3 sl meresoola
2 purustatud küüslauguküünt
1 dl hakitud värsket peterselli
2 sl purustatud musta pipart
0,5 dl brändit*

Puhasta filee kelmetest. Purusta ja sega uhmris ürdid, pipar ja sool. Lisa brändi. Määri filee maitseseguga, keera tugevasti toidukillesse või fooliumi ning jäta mõneks tunniks maitsestuma. Seejärel pane filee ööpäevaks sügavkülma.

Enne serveerimist võta liha veerand tunniks sulama.

Lõika vaagnale õhukesed lihaviilud, kaunistada õhukeste parmesani laastudega ning rukolaga. Tilguta peale basiiliku ja/või oliiviõli ning *balsamico* äädikat või -siirupit. Kui soovid, võid lisada ka soola ja pipart.



TORTILLAD ROSTBIIFI-AEDIVILJATÄIDISEGA

Neljale

*4 tk tortillat
100 g külmi rostbiifilõike
2 tomatit
1 kurk
100 g toorjuustu
Pisut tomatikastet
Jäasalatit*

Määri tortillad toorjuustukihiga. Maitsesta toorjuust soovi korral soola ja pipraga. Lisa tomati- ja kurgiviile, rebitud salatit, lihalõigud ja tomatikaste. Murra tortillad kokku ja grilli keskmise kuumusega grillil.



TOURNEDOS

Ühele

150–180 g veise sisefileed

1 peekoniviil

10 g õli ja või segu

Soola

Pipart

Tournedos lõigatakse veise sisefilee peene-
mast osast. Lõigatakse 2,5–4 cm paksused
viilud. Viilud võivad olla ümbritsetud
peekoniribaga, mis kinnitatakse tikuga.

Lõika veise sisefileest viil, vormi.

Keera peekoniviil lihaviilu ümber ja kinnita
see kokteilitikuga.

Prae kuumal pannil õli ja või segus, maitse-
ta praetud pind soola ja pipraga

Võid panna mõneks minutiks ahju
järelvalmima.

Lisandiks sobivad näiteks *bearnaise*
kaste, ürdikartulid, ratatouille, hakitud
maitseroheline.



ASADO DE FALDA EHK ARGENTIINA RIBI

Ristlõige veise ribikaarest – umbes 5 cm kõrgune ja 60 cm pikkune, kontidega lihalõik

Tegemist on traditsioonilise Lõuna-Ameerika lõikega, mis kujutab endast ristlõiget veise ribikaarest – umbes 5 cm kõrgune ja 60 cm pikkune, kontidega lihalõik näeb grillil välja isuäratav ja efektne.

Mahlase grillribi saamise saladus seisneb madalal kuumusel aeglasel küpsemises. Ribi grillitakse temperatuuril, millel grillija suudab hoida kätt resti kohal 7 sekundit ehk siis väga madalal, kuid stabiilsel temperatuuril.

Ribi asetatakse grillrestile kondiga allapoole ja hoitakse seda seal 40 minutit. Õige hetk ribi pööramiseks on siis, kui lihamahlad tõusevad liha pinnale.

Seejärel pööratakse ribi lihapoolele ja küpsetatakse veel 30 minutit.

Kokku on küpsemisaeg 70–75 minutit.

Pika küpsemisaja tõttu on Argentiinas tavaks kuumematele sütele panna kõigepealt vorstikesed või steigid. Sütte jahtumisel ning hallika tuhakihiga kattumise järel asetada sütele *asado*.

Temperatuuri saab reguleerida kas süte lisamisega või äratõmbamisega grillresti alt. Soola ja pipart võib lisada ribile ka pärast küpsetamist-grillimist.

Sobiva grilli või grillimisilma puudumisel sobib ribi valmistada ka ahjus küpsetuskotis või maitsva pajahautisena.



OSSO BUCCO

1/2 sl jahu
Soola, pipart
25 g võid
1 sl oliiviõli
1 peeneks hakitud sibul
1 porgand väikesteks tükkidena
1 sellerivars väikesteks tükkidena
1 küüslauguküüs
2 dl valget veini
200 g konservtomateid
Üks punevõrse (kui on)
Üks oks tüümiani

Osso bucco on traditsiooniline Itaalia talumehe roog, mis on maailmas tuntust kogunud niivõrd palju ning sellisel määral, et isegi loomast lõigata vaid koodi tükke nimetatakse *osso bucco*ks.

Eelkuumuta ahi 180 kraadini. Ideaalis võiks jahu, soola ja pipra panna kilekotti, lisada lihatükid ning kõik see tugevasti läbi raputada. Kuid võib ka segada. Aja pool võikogusest koos oliiviõliga pannil kuumaks ning prae liha selles pruuniks. Vahepeal sulata ülejäänud või suures ja kaanega hautamisnõus, seejärel pruunista selles köögiviljad ja küüslauk. Tõsta liha köögiviljade peale. Panni peale, kus praadisid liha, lisa vein. Kuumuta hautamisleem keema ja keeda pidevalt segades mõni minut. Lisa tomatid, suru need vedelikus katki, lisa veel pune ja tüümian. Kalla saadud kaste lihale. Vajaduse korral lisa veidike puljongit, et liha oleks kaetud. Pane kaas peale ja lase ahjus küpseda nii kaua kuni liha on pehme ja kontide küljest lahti.

Vaata aeg-ajalt, et vedelikku oleks piisavalt, lisa puljongit kui vaja. Lisaks võid veel võtta 2 suurt küüslauguküünt, peotäie hakitud peterselli ja ühe sidruni riivitud koore ning peenestada need näiteks uhmrise. Kui toit valmis, siis on seda maitse segu mõnus toidule peale raputada.



GRILLITUD OSSO *BUCCO* AEDVILJADEGA

4 osso bucco viilu

Marinaad:

2 dl õli

2 dl valget veini

4 küüslaugu küünt

Tšillikastet

Tüümiani

Mett

Soola, pipart

Sega kokku marinaadiained ning kata *osso bucco* viilud sellega. Lase lihal külmikus maitsestuda ühe ööpäeva jooksul.

Grilli nõrutatud lihaviilud kuumal pannil ning maitsetsa vajadusel soola ja pipraga. Lisandiks võib grillida tomatipoolikuid ja tsukiiniviilusid.



BÖFSTROOGANOV SEENTEGA

*500 g lihaveise laagerdunud abaliha
250 g šampinjone
2 sibulat
1 sl võid
1 sl toiduõli
100 g tomatipastat
Pipart, soola
100 g hapukoort*

Haki sibulad ja puhasta seened. Pruunista lihalõigud ja sibulad pannil. Lisa tomatipasta ja hapukoor ning hauta, kuni liha on pehme. Natuke aega enne valmimist lisa šampinjonid. Serveeri kartulilisandiga.



Eesti Toit