

Toite lambalihast

REPRO

Sügise algus toob meie toidulauale lambaliha.

Lambalihast roogi ei pea käima võõrsil nautimas. Kel vähegi viitsimist, võib mõnda uut retsepti katsetades ka kodus mõnusa lõunasöögi valmis teha.

Hautatud lambaliha roheliste ubadega

- 500 g lambaliha
- 400 g rohelisi aedube
- 1 sibul
- 2–3 sl võid
- soola
- purustatud musta pipart või tšillit
- hakitud petersellilehti
- tilli

Lõigake pestud liha väiksemateks tükkideks (3–4 tükki portsjonis), asetage need madalasse haudepotti ja praadige võis kergelt pruuniks. Siis valage lihale niipalju vett, et see oleks üleni kaetud. Hautage kaane all 30–40 minutit, siis lisage võis kuumutatud sibulakuubikud, puhastatud aedoakaunad, pipart-soola ning hautage, kuni liha on täiesti pehme.

Lauale andke soojendatud vaagnal, peale puistake maitserohelist. Sobib hästi keedetud kartulite ja riisiga.

Lambaneerud veinikastmes

- 500 g neerusid
- 200 g puravikke või šampinjone
- 1 sl jahu
- ¼ kl madeirat või muud veini
- 1 kl lihapuljongit
- 2 sl võid
- hakitud petersellilehti

Lõigake puhastatud neerud pikuti pooleks ning tükeldage pooled ristipidi õhukesteks lõikudeks. Ka seened tehke lõikudeks. Praadige kõiki lõike kuumal pannil võis. Maitsestage pipra ja soolaga, siis puistake peale jahu ning pidevalt segades kuumutage veel paar minutit. Lõpuks valage neerudele puljong ja vein, keetke kuni 5 minutit. Lauale andke koos keedetud kartulitega, peale puistake hakitud peterselli.

Niisamuti võite toitu teha vasikaneerudest.

Gruusia rahvusroog tšanaahi

- 500 g lambaliha
- 750 g kartuleid
- 200 g tomateid
- 300 g baklažaane
- 200 g aedoakaunu
- 1 sibul
- 2 kl vett
- hakitud rohelist peterselli või koriandrit

Lõigake pestud liha väikesteks tükkideks ning pange madalasse ahjupotti. Lisage peenestatud sibul, petersell või koriander ja kooritud-tükeldatud

datud aedviljad. Maitsestage soola-pipraga, valage peale vesi. Katke haudepott tihedalt kaanega ja pange umbes 2 tunniks kuuma praeahju. Toit andke lauale samas ahjupotis.

Praetud lambarind tšillikastmes

Keetke rinnalihatükk nõrgalt soolases vees poolpehmeks, siis pange see kerge vajutise alla jahtuma. Lõigake külm liha sõrmpaksusteks viiludeks. Siis kastke need lahtiklopitud muna ja vee segusse, millesse lisatud soola, seejärel riivsaiaesse. Praadige pannil õlis.

Kaste

- 2 šalottsibulat
- 1 tšilli
- õli
- 4–5 dl punast veini
- 200 g kooritud tomateid
- 1 tl aed-liivateed (tuumiani)
- 1 tl rosmariini
- 1 sl sidrunimahla
- 1 tl pruuni suhkrut
- 1 punane paprika
- soola
- musta jahvatatud pipart

Hakkige kooritud sibulad, tšilli ja paprika, millel enne hakkimist eemaldage seemned. Kuumutage neid väheses õlis. Tomatid koorige ja purustage mikseris (võib kasutada ka konservi) ning valage pannile, lisage tšilli-sibula segu, vein, aed-liivatee. Keetke tasasel tulel aeg-ajalt liigutades, kuni alles on pool kogusest. Siis lisage sidrunimahla ja suhkur ning maitsestage soola-pipraga.

Lambapraad

- 1–1½ kg lambaliha (riei-tükk)
- 50 g rasvainet
- küüslauku
- tükk porrut
- 1 väike sibul
- 1 petersellijuur
- 1 porgand
- soola
- musta pipart
- kuuma vett

Hõõruge majapidamisparberiga kuivatatud liha üle soolaga, soovi korral pikike ka küüslauguribadega. Pange ettevalmistatud liha pannile ning valage peale kuum rasv, siis lükake praeahju. Kui liha on küllalt pruunistunud, lisage puhastatud-tükeldatud



köögiviljad ja kuuma vett, millega aeg-ajalt kastke liha.

Valmis praad lõigake risti kiudu viiludeks ning asetage soojendatud vaagnale.

Liha-riisipada

- 500 g kondita lambaliha
- soola
- jahvatatud musta pipart
- küüslauku
- 1 sibul
- ½ kl tomatipastat
- 3 kl vett
- 1 kl riisi

Tükeldage pestud liha väiksemateks tükkideks, riputage peale soola-pipart ning pruunistage pannil. Praetud lihatükkidele puistake peeneks hakitud sibul ja sobivas koguses purustatud küüslauku ning praadige veel mõni minut. Siis tõstke liha haudepotti, valage peale keev vesi ja tomatipasta ning hautage kuni 1½ tundi. Noore lamba liha vajab vaid 40–50 minutit! Seejärel lisage riis ja hautage kaane all veel kuni 30 minutit. Lauale andke haudepotis.

Glasuuritud pihvid

- 600 g lambahakkliha
- 1 sibul
- ½ tl soola
- ½ tl purustatud musta pipart
- ½ dl riivjuustu
- rasvainet

