

Naudan kuvepihvi eli flank steak on mainio grilliruoka. Kokeile vaihteeksi kiepauttaa kuve rullalle täyteen kera. Pihvikarjaliiton Kokkaa koko komeus –ruokaketjuhankkeessa julkaistun ohjeen on laatinut Chef Markku Luola.

Flank steak “Green Taste”

Ota liha huoneenlämpöön tuntia ennen valmistusta.

Leikkaa terävällä veitsellä kuve vaakatasossa pitkää sivua pitkin auki kirjaksi. Nuiji tasaiseksi levyksi, suolaa ja pippuroi sisäpinta.

Valmista täyte: huuhtelee pinaatti kylmällä vedellä ja laita kiehuvaan veteen pariiksi minuutiksi. Purista pinaatista liika neste, sekoita se juustoraasteen, korppujauhon, basilikan ja rypsiöljyn kanssa sauvasekoittimella tasaiseksi tahnaksi. Levitä täyte kuvelevyn puoleen väliin ja rullaa kuve pituussuunnassa tiukasti. Sido paistinarulla rulla tasaiseksi paketiksi. Paista rullaan pannulla voi-rypsiöljyseoksessa ruskea pinta, siirrä uunivuokaan ja kaada paistorasva päälle. Työnnä lämpömittari lihaan ja kypsennä 120-asteisessa uunissa, kunnes sisälämpötila on 55 astetta, jolloin liha jää punertavaksi. Anna rullan vetäytyä folioon käärittynä 5-10 minuuttia ennen viipaloitinta. Voit myös kypsentää rullan grillissä välillä käänellen.



NÄITÄ TARVITAAN
0,6 kg pihvikarjan kuvetta eli flank steak
1 tl suolaa
mustapippuria myllystä

VIHREÄ TÄYTE:
1 rasia pinaattia (100 g)
1 dl mozzarellaraastetta
½ dl pamentsaaraastetta
½ dl korppujauhoja
½ ruukkua basilikaa, hienonnettuna
½ dl rypsiöljyä
Paistonarua rullan sitomiseen
2 rkl voita
½ dl rypsiöljyä

Tiesitkö?

Lihan raakakypsennys tarkoittaa lihan mureuttamista alhaisessa lämpötilassa. Ilmatiiviissä pakkauksessa lihan oma entsyymitoiminta mureuttaa lihan.