

Lihavartaita voi varioida loputtomiin grillauskastiketta muutamalla. Maukas saslikki syntyy, kun glaseeraa vartaat grillauksen jälkeen, jolloin kastike ei pala lihan pintaan. Pihvikarjaliiton Kokkaa koko komeus –ruokaketjuhankkeessa julkaistun ohjeen on laatinut Chef Markku Luola.

## Glaseeratut paistivartaat “Citrus Flavour”

Valmista ensin glaseeraus: yhdistä kattilassa sitruunan mehu, -kuori, etikka, sokeri ja suola. Anna kiehua noin 5 minuuttia. Jäähdytä liemi jääkaapissa. Lopputuloksen tulee olla siirappimainen.

Valitse paisti joka on varmasti mureaa. Leikkaa 5 x 5 cm paistipala poikkisyydin noin 1 cm viipaleiksi. Pujota paistiviipaleet ”laskosmaisesti” varrastikkuihin. Paista öljy-voiseoksessa vartaat pannulla tai grillissä haluamaasi kypsyyssasteeseen ja mausta pippurilla ja suolalla. Lopuksi glaseeraa eli sivele vartaat sitruuna-etikkasiirapilla.

### Tiesitkö?

Suomen luonnon uhanalaisimpia elinympäristöjä ovat monet perinnebiotoopit. Niitä ylläpidetään parhaiten laiduntamalla.

**NÄITÄ TARVITAAN**  
0,6 kg pihvikarjan paistia  
1 tl suolaa  
mustapippuria myllystä

**GLASEERAUS**  
sitruunan kuori ja mehu  
1 dl valkoista balsamicoetikkaa  
3/4 dl hillosokeria  
1/2 tl suolaa

**LISÄKSI**  
4 kpl varrastikkuja  
2 rkl rypsiöljyä  
1 rkl voita  
1 tl suolaa  
mustapippuria myllystä

