

Lihakeitto lämmittää helmikuussa

Tee samasta lihakeittopohjasta useita vaihtoehtoja

Valmista vahva lihaliemi; käytä pitkää kypsytystä tarvitsevia, mielellään luullisia ruhonosia, kuten etuselkää. Irrota kypsät lihat luista, pienennä suupaloiksi ja ota ne sivuun. Valmista liemestä lihakeitto kasviksineen. Tarjoa liha ”makuripotuksen” kera erikseen, esimerkiksi peston tapaisella basilikaöljyllä, pikantilla savupaprikamausteella tai currylla ja linseillä höystettynä. Jokainen makuripotus tuo keittoon erilaisen maun, ja voit tarjota samasta liemipohjasta useita ruokia. Vinkin antoi chef Markku Luola.

Lihakeitto

perusohje 4 syöjälle

noin 1,5 kg pihvinaudan (luullista) lihaa, esimerkiksi etuselkää

2 litraa vettä

suolaa ja 5-8 kokonaista maustepippuria

1 laakerinlehti

1 pieni sipuli

2 porkkanaa

pala juuriselleriä

pala palsternakkaa

pala purjoa

1 rkl rypsiöljyä

2 keskikokoista perunaa syöjää kohden

tuoretta persiljaa

Tiesitkö?

Naudanliha on hyvä proteiinien lähde, joka sisältää myös sinkkiä, rautaa, seleeniä, fosforia, magnesiumia ja B-vitamiineja.

Naudanlihan proteiini sisältää oikeassa suhteessa kaikkia aminohappoja, jotka ovat ihmiselle välttämättömiä.

Laita lihat veteen, kuumenna kiehuvaan ja kuori vaahto. Lisää suola, pippuri, laakerinlehti ja lohokettu sipuli, keitä hiljaa kannen alla, kunnes liha irtoaa helposti luista ja on kypsää. Jos käytät painekattilaa, se nopeuttaa kypsytysaikaa, muuten lihaa kannattaa haudutella puolestaosta kahteen tuntiin. Ota lihat kattilasta ja irrota luut. Pienennä lihat suupaloiksi.

Lihan kypsyessä kuori ja paloittele juurekset ja pilko purjo pieniksi paloiksi. Kuullota ne pannulla tilkassa rypsiöljyä ja lisää liemen kera kattilaan. Lisää myös kuoritut perunat ja keitä kunnes ne ovat kypsiä. Lisää lihat keittoon, kuumenna, tarkista maku ja mausta lopuksi tuoreella silputulla persiljalla. Jos käytät makuripotusta, mausta kypsät lihat pilkottuasi ne suupaloiksi, ja valmista muuten keitto ohjeen mukaan. Tuo lihat ja keitto tarjolle erikseen: ensin otetaan lihaa lautaselle ja sen päälle ammennetaan keittoa.