

# Lihakääryleet grilliin tai pataan

Lihakääryleet ovat oivallinen ruoka naudanpaistista. Hyvin mureutuneen paistilihan voi grillata, mutta kääryleitä voi myös hauduttaa hitaasti padassa. Inspiraatiota eri resepteistä voi hakea netistä vaikkapa italiankielisillä sanoilla *involtini di carne*; tarjolle tulee lukemattomia täytevaihtoehtoja eri aineksista, mitä nyt kaapissa sattuu milloinkin olemaan. Hyvä yhteinen nimittäjä kääryleille on tomaatti, jota voi laittaa niin rullan sisään kuin haudutusliemeenkin.

## Neljälle syöjälle:

noin 800 g pihvinaudan paistia (sisä-,  
paahto- tai ulkopaistia)  
noin 3 rkl korppujauhoja  
noin 3 rkl juustoraastetta, esimerkiksi  
punaleimaemmental  
kourallinen persiljaa  
1 valkosipulin kynsi  
1-2 tomaattia  
brie-juustoa  
sulkemiseen hammas- tai  
varrastikkuja

## Haudutusliemi:

1 rkl voita  
1 rkl oliiviöljyä  
2 salottisipulia  
2 lehtisellerin vartta  
400 g tomaattimurskaa (esim. Mutti)  
2 dl lihalientä (fondista)  
1 dl valkoviiniä  
1 laakerinlehti  
mustapippuria, sokeria, suolaa

Valmista täyte: kuutioi tomaatit pieneksi mosaiikiksi, mutta älä käytä nestemäistä keskiosaa ja siemeniä, ettei täytteestä tule liian vetistä. Jos kypsennät kääryleet padassa, käytä sisukset liemeen. Hienonna valkosipuli ja persilja. Sekoita korppujauhot, juustoraaste, persilja, valkosipuli ja tomaattikuutiot. Viipaloi paisti ohuiksi siivuiksi ja nuiji viipaleet muutaman millin paksuisiksi. Jokaisen siivun tulisi olla niin suuri, että sen voi täyttää ja kiepauttaa rullalle.

Mausta lihasiivut kevyesti mustapippurilla ja suolalla, laita päälle pieni siivu brie-juustoa ja lusikoi sen viereen hiukan täytettä. Rullaa kääryle ja kiinnitä se tikulla. Jos liha on hyvin mureaa, voit kypsyttää lihakääryleet sellaisenaan grillissä.

Kääryleet voi valmistaa myös hauduttamalla padassa. Ruskista kääryleet pannulla voi-oliiviöljyseoksessa, nosta ne kannelliseen pataan ja kuullota pannussa sitten silputtu sipuli sekä paloiteltu selleri. Lisää tomaattimurska, lihaliemi, viini, laakerinlehti, hienonnettua mustapippuria ja hyppysellinen sokeria, joka tuo tomaatin aromin esiin. Keitä lientä hetki kokoon, tarkista suola ja lisää tarvittaessa. Kaada lientä pataan kääryleiden päälle niin paljon, että lihat peittyvät. Hauduta ruokaa kannen alla liedellä noin tunti tai 150-asteisessa uunissa pari tuntia. Ennen tarjoilua voit lisätä koristeeksi hiukan persiljaa.

## Tiesitkö?

Laiduntavat naudat ovat keskeisessä roolissa monipuolisen maatalousluonnon ylläpitäjinä. Missä laidunnus loppuu, siellä lähtevät luontoarvot laskuun.