

Karitsanpotkaa ja suolapähkinä-polentaa

Potkat maustetaan rosmariinilla ja rooibos-teellä. Maukkaan polentan ja mausteisen täyteläisen punaviinin aromit toimivat karitsan kanssa.



LAMMAS



6-8 HLÖ



+ 60 MIN

KARITSANPOTKA

- 4 karitsanpotkaa
- 1/2 dl vehnä jauhoja
- 2 rkl oliiviöljyä
- 2 sipulia, hienonnettuna
- 3 valkosipulinkynttä, murskattuna
- 2 rkl rosmariinia, hienonnettuna
- 1 iso tomaatti, kuutioina
- 4 dl vahvaa rooibosteetä
- 2 rkl kasvislientä
- 2 rkl hunajaa
- 2 dl Two Oceans Shiraz -punaviiniä

SUOLAPÄHKINÄPOLENTA

- 1 sipuli, kuutioina
- 1 tomaatti, kuutioina
- 1 rkl oliiviöljyä
- 4 dl vettä
- 4 dl kasvislientä
- 1 tl suolaa
- 125 g polentaa
- 1/2 dl maitoa
- 1/2 dl parmesaania
- 1 dl suolapähkinöitä

KARITSANPOTKAN VALMISTUS

- 1 Lämmitä uuni 160 asteeseen.
- 2 Poista karitsanpotkista kalvot terävällä veitsellä.
- 3 Pyörittele potkapalat suolalla ja pippurilla maustetussa vehnä jauhoissa ja ruskista ne paistinpannulla öljyssä ja laita sivuun.
- 4 Lämmitä öljy padassa ja kuullota sipulit ja valkosipulit, lisää rosmariini ja tomaatti ja paista hetki.
- 5 Asettele potkat päälle ja lisää liemi, Rooibos-tee, hunaja ja punaviini.
- 6 Laita kansi päälle ja laita uuniin hautumaan noin 2 1/2 -4 h tuntia.
- 7 Poista potkat padasta, siivilöi liemi ja keitä kasaan. Laita potkat takaisin. Tarjoa suolapähkinäpolentan kanssa.


SUOLAPÄHKINÄPOLENTA

- 1 Lämmitä öljy kattilassa ja kuullotta sipuli.
- 2 Lisää vesi ja kasvisliemi ja anna kiehua.
- 3 Lisää polentaa koko ajan sekoittaen.
- 4 Hauduta keskilämmöllä noin 10 minuuttia välillä sekoitellen, lisää tomaatti ja maito, sekoita vielä hetki. Lisää lopuksi suolapähkinät.



Resepti: Louise Mérus

Louise Mérus on suomalainen kokki, joka on asunut ja opiskellut Etelä-Afrikan Kapkaupungissa. Hänen erikoisosaamistaan ovat afrikkalaiset perinneruoat ja mausteet.

Louisen käsissä suomalaisistakin raaka-aineista  ditaan eteläafrikkalaisia herkuja, joka makuun, joka tunnelmaan.