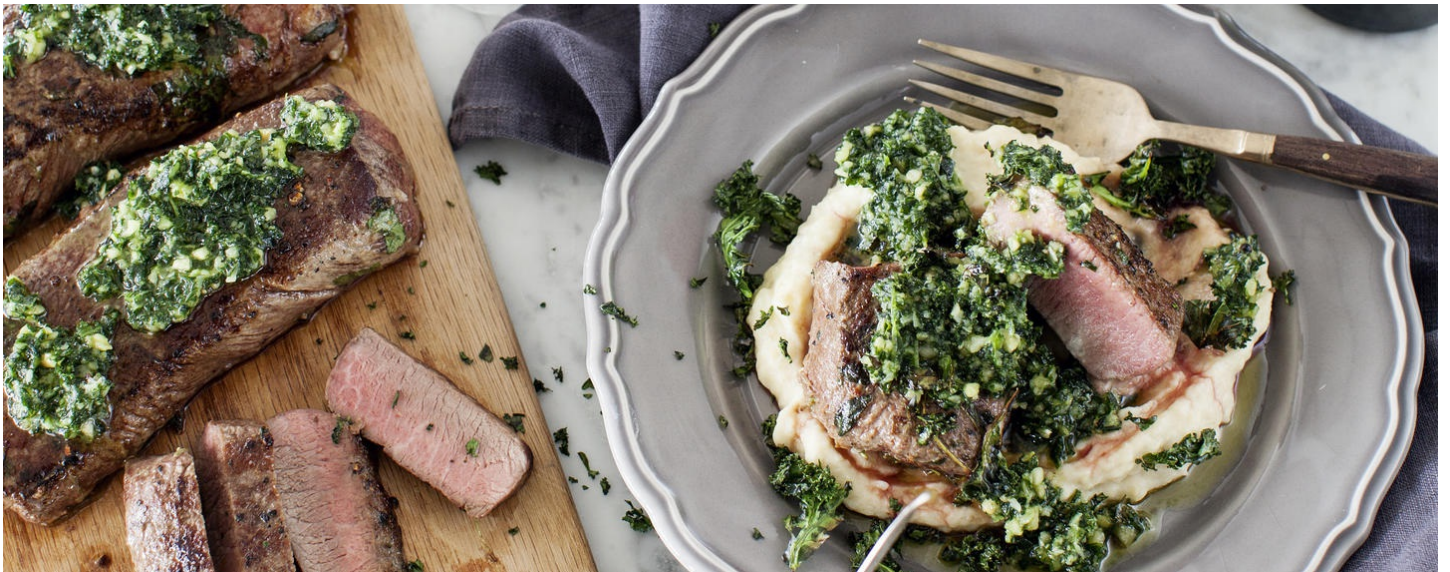


# Yrttimarinoitua karitsan fileetä lehtikaalipestolla

Lehtikaalipesto ja -sipsit tuovat pikantin lisän yrttiseen karitsaan. Nauti Nederburg-punaviinin kera.



LAMMAS



4 HLÖ



+ 60 MIN



Nederburg Shiraz

## VALMISTUSOHJEET:

- 1** Leikkaa yrtit ja valkosipuli terävällä veitsellä ja sekoita öljyn kanssa. Kaada marinadi pussiin ja lisää joukkoon karitsan ulkofileet. Purista pussista ilmat pois ja sulje se tiiviisti. Anna marinoitua yön yli tai min. 3 tuntia.
- 2** Kuori ja kuutioi maa-artisokat ja perunat. Sulata voita pannulla ja lisää timjami, valkosipulin kynsi ja kuutioidut maa-artisokat ja perunat. Paista hetki ja pienennä lämpöä ja lisää puolet kermasta ja 1 dl vettä ja laita kansi päälle.
- 3** Anna juuresten muhia pehmeiksi miedolla lämmöllä. Lisää loput kermasta, sitruunankuori ja parmesaaniraaste. Soseuta sauvasekoittimella. Mausta suolalla ja pippurilla.
- 4** Nosta liha ajoissa huoneenlämpöön ennen paistamista. Pyyhi ylimääräinen marinadi pois ja mausta suolalla ja pippurilla, paista fileet parilalla tai pannulla, niin että ne saavat väriä. Laita 160 asteeseen uuniin noin 8–10 minuutiksi, tai kunnes sisälämpötila on 50–55 astetta.
- 5** Nosta uunista ja anna vetäytyä hetken foliolla peitettynä. Viipaloi fileet. Laita tarjoile maa-artisokkamuhennoksen, lehtikaalipeston ja lehtikaali sipsien kanssa.

## LEHTIKAALIFEESTO:

- 1** Paahda mantelit kuivassa paistinpannussa kullanuskeaksi, anna jäähtyä.
- 2** Sekoita mantelit ja lehtikaali monitoimikoneessa tai sauvasekoittimella. Lisää öljy ohuena norona ja vesitilkka, jos tarpeen. Lisää lopuksi parmesaaniraaste. Mausta suolalla ja pippurilla.

## LEHTIKAALISIPSEJÄ

- 1** Laita uuni kuumenemaan noin 160 asteeseen.
- 2** Pese lehtikaali ja kuivaa hyvin (kosteina niistä ei tule uunissa rapeita).
- 3** Poista lehtiruoti. Revi kaalista noin 3 cm pitkiä paloja. Laita palat kulhoon, kaada

## AINEKSET

4 karitsan ulkofileettä

## MARINADI:

4 rkl oliiviöljyä

3 valkosipulinkynttä

1 dl lehtipersiljää

2 rkl timjamia

## MAA-ARTISOKKAMUHENNOS:

500 g maa-artisokkaa

300 g jauhoista perunaa  
pari oksaa timjamia  
1 valkosipulinkyntsi  
50 g voita  
2 dl kermaa  
1 dl vettä  
2 rkl parmesaaniraastetta  
2 tl sitruunankuorta  
3 oksaa timjamia  
suolaa

#### LEHTIKAALIPESTO

80 g mantelia tai cashewpähkinöitä  
1 valkosipulinkyntsi  
100 g lehtikaalia (ilman varsia)  
1 dl parmesaanijuustoa, raastettuna  
1 dl oliiviöljyä

#### LEHTIKAALISIPSEJÄ

100 g lehtikaalia  
oliiviöljyä  
suolaa

päälle oliiviöljy. Sekoita käsin, kunnes kaikki palat kiiltävät öljystä.

**4** Asettele lehtikaalin palat uunipellille leivinpaperin päälle. Paista uunissa noin 15 minuuttia, kääntele lehtiä puolivälissä. Tarkkaile sipsejä, jotta ne eivät ruskistuisi liikaa. Mausta suolalla.



#### Resepti

Louise Mérus on suomalainen kokki, joka on asunut ja opiskellut Etelä-Afrikan Kapkaupungissa. Hänen erikoisosaamistaan ovat afrikkalaiset perinneruoat ja mausteet. Louise'n käsissä suomalaisistakin raaka-aineista loihditaan eteläafrikkalaisia herkkuja – joka makuun, joka tunnelmaan.