



Yrttihunajaiset lammasvartaat

Aineet: noin 1 kg luutonta lampaanlihaa: paistia tai fileetä

Marinadi:

3/4 dl öljyä

1/2 dl sitruunan mehua tai viinietikkaa

3 rkl soijakastiketta

2 rkl hunajaa

1 tl mustapippuria

1rkl yrttimausteita (minttua, basilikaa, tinjamia)

(2 - 3 valkosipulinkynttä hienonnettuna)

Valmistus: Sekoita marinadin ainekset keskenään. Paloittele liha vartaaseen sopiviksi paloiksi (3 x 3 cm). Jos käytät pakastettua lampaanpaistia, anna sen sulaa. Poista ylimääräinen rasva ja mahdollinen luu ennen paloittelua. Pane lihapalat tiiviiseen muovipussiin ja kaada joukkoon marinadi. Sulje pussi tiiviisti ja anna maustua yön yli jääkaapissa. Kääntele pussia maustumisen aikana. Ota liha lämpenemään noin tunti ennen grillaamista. Työnnä marinoidut lihapalat vartaaseen ja grillaa niitä noin 15 minuuttia. Käännä vartaita grillauksen aikana muutaman kerran. Vartaat voit kypsentää myös uunissa. Tarjoa lammasvartaat perunanyyttien, kaalisalaatin ja patongin kanssa.