



Lammaspaisti 1

- Aineet: Lammaspaisti
(varaa lihaa 200-250 g/syöjä/ateria)
noin 3 kg:n lammaspaisti
Pintaan:
1 tl suolaa
1/2 tl mustapippurirouhetta
2 tuoretta rosmariinin oksaa tai 1 rkl kuivattua rosmariinia
Kastike:
2 dl paistolientä
2 dl vettä tai mustaa kahvia
2 rkl vehnäjauhoja
(kermaa)
mustapippuria ja rosmariinia
- Valmistus: Pyyhi liha puhtaaksi veteen kastellulla talouspaperilla, jos tarpeen.

Ripottele pintaan suolaa ja pippuria.

Nosta liha paistopussiin ja lihan päälle kuivattua rosmariinia
tai tuoreet rosmariinin oksat.

Sulje pussi, leikkaa sen yksi kulma auki ja nosta paisti uunipannulle.

Kypsennä paistia 150-asteisessa uunissa noin 3 tuntia.

Tai käytä lihalämpömittaria. Työnnä se paistin paksuimpaan luuttomaan osaan.

Kun lihan sisälämpötila on 70 astetta, paisti on punertava. Liha on täysin kypsää, kun sisälämpötila on 75 astetta.

Ota talteen paistoliemi pussista ja jäähdytä se.

Kuori rasva pois liemen pinnasta lusikalla ja heitä pois.

Laimenna liemi kylmällä vedellä tai kahvilla.

Vatkaa sekaan jauhot ja keitä kastiketta edelleen sekoittaen 5-10 minuuttia.

Mausta kastike paistin mausteilla ja vaalenna ruokakermalla, jos haluat.

VIHJE

Halutessasi työnnä paistin pintaan viillettyihin reikiin

5-8 kuorittua valkosipulinkynttä.

Lopusta paistista voit valmistaa salaatin tai pyttipannua.

Jos paistissa on luu, voit keittää sitä vedessä lihakeiton pohjaksi,
johon "sattumiksi" sopivat paistin rippeet.