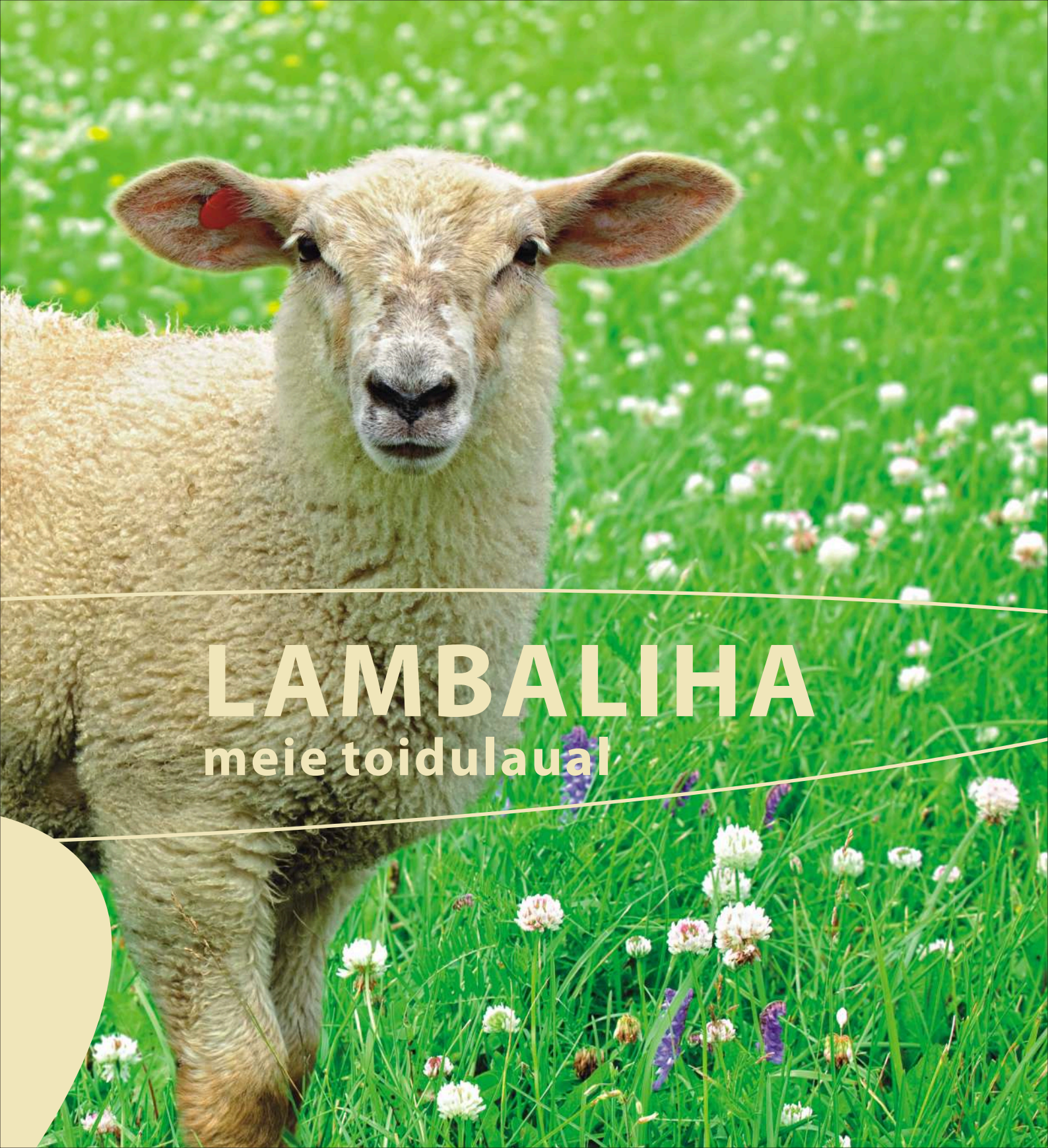

LAMBALIHA

meie toidulaual

LAMBALIHA

meie toidulaual

Tallinn 2011

Eesti Põllumajandus-Kaubanduskoda 2011
Tektide autor: Enn Tobreluts, Raivo Vokk
Retseptide autor: Pille Petersoo

LAMBALIHA

meie toidulaual

Lk 5 Sissejuhatuseks

Lk 7 Lambakasvatuse ajaloost

Lk 9 Lambakasvatuse ajaloost Eestis

Lk 10 Üldiselt lihast

Lk 11 Faktid lihast

Lk 12 Lambaliha kasulikkusest

Lk 13 Lambalihast

Lk 14 Lambalihast tükilihade enimlevinud kasutusalad

Lk 20 Lambaliha maitsestamine

Lk 21 Mõned näpunäited liha töötlemiseks ja ettevalmistamiseks

Lk 22 Retseptid

SISSEJUHATUSEKS

Loomse toidu tarbimise juures mängib lambaliha eestlase toidulaual kõige tagasihoidlikumat rolli. Kiputakse arvama, et just lambalihal on ”kasuka” maitse, mis tegelikult on hoopis lambarasvale iseloomulik. Enam tähelepanu tulebki seepärast pöörata mitte ainult lambaliha ja sellest valmistatud toodete tarbimisele, vaid eelkõige tarbitava liha kvaliteedile.

Vaatamata lambaliha kogutoodangu suurenemisele viimastel aastatel, moodustab lamba- ja kitseliha Eesti liha kogutoodangust vaid 1%. 2009. aastal toodeti Eestis kokku 75 988 tonni liha, millest 61% moodustas sealiha, 20% linnuliha ja 19% veiseliha. Eesti lambaliha toodang on alates Eesti liitumisest Euroopa Liiduga järjepidevalt kasvanud, kui 2004. aastal toodeti Eestis 310 tonni lambaliha, siis 2009. aastaks on lambaliha toodang üle kahe korra kasvanud, jõudes 778 tonni tasemele.

Lambaliha tarbimine inimese kohta on Eestis suhteliselt tagasihoidlik. Kui 1939. aastal tarbiti aastas inimese kohta 7 kg lambaliha, siis 2004. aastaks oli tarbimine inimese kohta vähenenud ainult 200 grammini. 2009. aastaks on tarbimine küll kasvanud 700 grammini, kuid seegi näitaja on väga tagasihoidlik. Samal ajal söövad Eesti inimesed kokku keskmiselt 73,4 kg liha aastas (sellest enamuse moodustab sea- ja linnuliha).

Tavaline talleliha saadakse loomadelt, kelle tapaiga on alla 12 kuu. Lambaliha pärineb üldjuhul täiskasvanud loomadelt – mida vanem on loom, seda vintskem, rasvasem ja tugevama maitsega on liha. Lambaliha võib olla suhteliselt rasvane. Kuna rasv tahkub pärast serveerimist üsna kiiresti, tuleks lambalihatoite serveerida soojadelt nõudelt. Käesolevas raamatus soovimegi tutvustada lambaliha kasutamise võimalusi ning anda soovitusi lambalihatoitude valmistamiseks.

Mõnusat proovimist ja head isu!

Eesti valgepealine tõug (EV) „Kauneim utt 2010“ (omanik Rehekivi OÜ Lääne-Virumaalt)

LAMBAKASVATUSE AJALOOST

Lammas kodustati Iraanis ligikaudu 13 000 aastat tagasi, kusjuures kodustatud lammastelt saadi nahka koos villaga, piima ja liha.

Tallede, lammaste ja jäärade olulisust inimestele näitab ka nende loomade põlistumine paljudes legendides ja uskumustes. Nii peeti jäära Antiik-Kreekas viljakuse ja sigivuse sümboliks, kusjuures jäära loeti ka tule- ja päikeseenergia kandjaks. Jäära keerdunud sarved esindasid antiikmütoloogias välku. Seevastu lammas sümboliseeris paljudes kultuurides vagurat ja abitut olendit, kes vajab juhtimist ning kaitset. Kõige rohkem on siiski erinevaid tähendusi kultuurides leitud lambatallele. Tall on puhtuse, lunastuse, ohverdamise, süütuse, leebuse, lahkuse, vaguruse jne sümbol.

Toidupoolisena hinnati lambaliha juba ammustel aegadel. Näiteks on Piiblis mitmeid vihjeid nii lambatallede ohverdamisele kui ka nende liha söömisele. Ka juutide toidureeglite kohaselt kuulub lammas nii-öelda puhaste loomade hulka, kelle liha võib toiduks tarvitada.

Keskajal oli lambaliha nii tavainimeste kui ka ülikute toidulaual. Ainult esimesel juhul tarvitati toiduks kõik looma söödavad osad, luksuslikuma elustiili korral söödi vaid paremaid palu. Mingist ajajärgust hakati taunima tumepunase liha söömist (seda seostati vägivaldsuse kujunemisega) ja nii vähenes vanemate lammaste liha osakaal ülikute toidulaual.

Keskajal levisid ka omalaadsed toitumissoovitused, mis lähtusid toidu olemusest, kliimast ja toituja temperamendist. Näiteks kuival ja külmal sügisel, mis oli aasta haigusterohkeim aeg, soovitati süüa ilmastikule vastandlike omadustega sooja ja niisket toitu. Lihaloomadest vastas sellistele nõuetele vähemalt kaheaastase rasvase lamba liha kastmes. Looma rasvasus tagas esmajoones selle, et liha polnud kuiv. Erinevad kastmed ja liha keetmine ning hautamine andsidki tolleaegsete uskumuste kohaselt lambalihale niisutava toime. Keskajal hakkas levima ka komme süüa lambaliha lihavõtte ajal.

Ka meie esivanemad pidasid lambalihast lugu. Mihklipäevaks tapeti neid lambaid, keda ületalve ei kavatsetud pidada. Mihklikuul söödi traditsiooniliselt mitmeid lambast tehtud roogasid, näiteks keedetud lambaliha naeriste, kapsaste ja kartulitega, lambaverest ja jahust pätsitud käkke ning lambapeast ja -jalgadest tehtud sülti või suppi. Peadest ja jalgadest tehtud keedust nimetati päädikusupiks.

Eesti tumedapealine tõug (ET) „Kauneim utt 2010“ (omanik Lilien Veske Viljandimaalt)

LAMBAKASVATUSE AJALOOST EESTIS

Esimesed kirjalikud andmed Eestimaal aretatavatest lammastest pärinevad 1794. aastast, mil W. Friebe kirjutas Eesti ja Liivimaa statistilises ja ökonoomilises aastaraamatus, et Baltimaades peeti ebaühtliku, jämeda villaga, väikesekasvulisi, kitsa rinna, kõrgete peente jalgade ja lühikese kolmnurkse sabaga lambaid, kelle jäärad olid sarvedega, lambad olid enamasti mustad või hallid. Need olid eesti maalambad, keda võib pidada põhja–lühisabalammasteks ja kes olid põhiliseks lähtematerjaliks eesti tumedapealise ja eesti valgepealise lambatõu kujundamisele.

19. sajandi alguses oli meriinovill väga hinnaline kaup ning mõisnikud hakkasid importima meriino peenvillalambaid. 1840 oli Eestis ja Liivimaal 208 820 peenvillalammast ning peenvilla ja maalamba ristandit. Kuna meriinolammaste pidamine sai 19. sajandi lõpus Austraalias hoo sisse, siis peenvilla hinnad maailmaturul hakkasid langema ja meriinolammaste pidamine ei olnud enam nii tasuv.

19. sajandi lõpus hakkasid Eesti mõisnikud otsima uusi võimalusi. Lihalammaste kasvatamise perioodil imporditi erinevaid lihalambatõugusid – sautdauni (South Down), hämpširi (Hampshire), oksfordauni (Oxford Down) lambaid ning Põhja-Saksamaalt romni marsi (Romney Marsh) lambaid.

Kohalike liha-villalammaste sihikindel aretamine algas 1926. aastal. Eesti tumedapealise lambatõu lähtetõugudeks on eesti maalammas ja šropširi lihalambatõug. Eesti valgepealise lambatõu lähtetõugudeks on eesti maalammas ja ševioti lihalambatõug. Mõlemad tõud tunnustati Põllumajandusministeeriumi poolt 1958. aastal.

Esimene Eesti Lammaste Tõuraamat (1931-1941) avaldati 1942. Tõuraamatus oli 3 jaotust: šropširi (Shropshire) lambad, ševioti (Cheviot) lambad ja karusnahalambad. Eestis leidus tollal veel parandamata maalambaid, aga kuna neid ei tunnustatud, siis neid tõuraamatusse ei märgitud.

Nõukogude Eestis oli eesti tumedapealiste ja valgepealiste lammaste aretustöö edendajaks Eesti Liha-Villalammaste Riiklik Tõulava. 1990. aastal taastati Eesti Lambakasvatajate Selts, kes tegeleb lambakasvatuse arendamisega Eestis.

ÜLDISELT LIHAST

Liha on toitude kuningas, iga korraliku kõhutäie alus ja täiusliku toidulaua eeldus. Lihas on esindatud kõik jõu ja energia saamiseks vajalikud ained. Läbi aegade on liha kuulunud võitjate, elu peremeeste toidulauale.
Juba inimkonna algusaegadest saadik on liha olnud üks olulisemaid toidutegemise komponente. Esialgu kasutati metsloomade ja -lindude, seejärel juba ka kodustatud loomade- ja lindude liha. Pidevalt on arenenud toiduvalmistamise meetodid ja liha kulinaarse kasutamise võimalused.

Miks peaks liha sööma?

• Liha on üks tähtsamaid toiduaineid, millest saame eluks vajalikke toitaineid (loomseid valke, vitamiine, mineraalaineid jne) ja energiat.
• Lihal on kõrge energeetiline väärtus. Liha söömisel saame lisaenergiat!
• Lihas leiduvad vitamiinid ja mineraalained teevad lihast väärtusliku kõhutäie, mistõttu tugevneb organismi vastupanu stressile.
• Hästi valmistatud ja kaunilt serveeritud liharoa söömine on tõeline nauding, eriti kui sellele lisanduvad sobiv jook, meeldiv seltskond ning meelepärane ümbrus.
• Liharoogade söömisel tekib täiskõhutunne, mis püsib mitu tundi.
• Liha mittesöömine võib tekitada tervisehäireid, sest inimene vajab tasakaalustatud kogustes loomset ja taimset toitu.
• Liha on mitmekülgsete kasutusvõimalustega ja sobib paljude toiduainetega.

Tasub teada:

• Liha osakaalu menüüs peaksid suurendama inimesed, kes teevad rasket füüsilist tööd või koormavad oma lihaseid intensiivselt muul viisil.
• Kaalujälgijad peaksid eelistama väherasvast liha, näiteks veiseliha, taist sealiha, küülikuliha, nahata linnuliha jne. Hästi sobib sisefilee, mis on kõige pehmem ja õrnem tükiliha.
• Liha ja lihasaaduste normiks peetakse päevas umbes 175 grammi.

Tähelepanekuid liha söömisest

Liha on muutunud eestlaste toidulaual järjest olulisemaks. Ühelt poolt on sellele kaasa aidanud suurem teadlikkus, teisalt küpsetamisviiside rohkus. Kindlasti mängib rolli ka kauplustes saadaolev lai lihavalik, mis ärgitab proovima uusi põnevaid maitseid.

Lihatarbimise trendid ja tavad on maailmas piirkonniti üsna erinevad. Paljudes riikides on tähtsal kohal veiselihast toitude valmistamine, teistes jällegi lambaliha. Eestis süüakse kõige rohkem sealiha, järgnevad broileri-, veise- ja kalkuniliha. Vähesel määral leiab poelettidelt lamba-, vasika-, küüliku- ja ulukiliha.

FAKTID LIHAST

Üheks põhiliseks inimesele eluks vajalikuks toitaineks on valk ehk proteiin, mida on päevas vaja saada umbes 15% kogu toiduenergiast. See ei ole väga suur kogus, kuid see-eest väga vajalik ehitusmaterjal. Valgu varusid organismis ei moodustu, seetõttu vajab keha seda iga päev. Valgukogus aga sõltub konkreetse toiduvalgu väärtusest – tema aminohappelisest koostisest. Aminohapped määravad ära valgu struktuuri ja funktsiooni. Seepärast on vajalik, et põhiosa toiduvalkudest oleksid loomse päritoluga – muna, piimatooted, linnuliha, taine sealiha, lambaliha, veiseliha, kala jne. Nendest saab inimene vähima energiakuluga kätte kõik vajaliku. Tervislik on süüa nii, et vähemalt 75% päevasest toidunormist oleksid taimsed, ülejäänud 25% aga loomsed toiduained.

Inimene on olemuselt segatoidusööja, seega ka lihasööja. Liha on üks täisväärtuslikematest toiduainetest ning annab meie kehale vajalikku materjali lihaste ehitamiseks, tugevust ja elujõudu.

Liha koostisosadest moodustavad valgud kuni 20%, suur osa on vett (70-75%), veel on rasvu ja mineraalaineid. Mida rasvasem on liha, seda vähem on temas valke ja vastupidi. Lihavalkudes olevad asendamatud aminohapped on inimesele sobivas vahekorras. Loomsed valgud seeduvad peaaegu täielikult ning kiiresti - organism omastab nende koostisosi hõlpsamalt.

Lihas on süsivesikuid väga vähe – on glükogeeni, mida nimetatakse „loomseks tärkliseks". Seda on rohkem metsloomade lihas. Kuid liha on väärtuslik ka mitmete mineraalainete poolest. Need paiknevad peamiselt tailihas ja ka lihast välja valguvas lihamahlas. Lihas on naatriumi, fosforit, kaaliumi, magneesiumi, väävliühendeid ja eriti väärtuslikku rauda. Punases lihas olevat rauda omastab organism hästi ja selle poolest on liha asendamatu. Raud omakorda on vajalik vereloomes ja verevärvniku moodustumisel. Sellepärast peetakse vajalikuks süüa punast liha 2-3 korda nädalas. Vajaliku rauakoguse saamiseks piisab aga üpris väikesest kogusest - ligikaudu 50 g korraga. Lihas leidub ka B-rühma vitamiine, eriti oluline vereloomes on B12 vitamiin, rasvasemas lihas on aga ka rasvlahustuvat A vitamiini.

Eesti toidusoovituste põhjal peaks päevas sööma 100 g liha või kala, suuremad mehed aga topeltkoguse. Kindlasti kuuluvad siia ka lihatooted. Erinevaid variante leiab igaüks enda maitse ja vajaduste järgi.

Allikas: toitumisspetsialist Mai Maser

LAMBALIHA KASULIKKUSEST

Talleliha on hea valguallikas, sealjuures eriti kõrge asendamatu aminohappe trüptofaani sisaldusega – 100 g liha on piisav päevase koguse trüptofaani saamiseks. Lambaliha sisaldab B-grupi vitamiine, eriti niatsiini (B3), riboflaviini (B2) ja kobalamiini (B12.). Lambaliha on samuti hea tsingi-, raua-, kaaliumi- ja fosforiallikas. Kirjanduses esitatud andmed näitavad ka kõrget seleeni kui antioksüdandi sisaldust lambalihas. Lambaliha tarbimine aitab kaasa päevase D-vitamiini normi saamisele (vt esitatud tabelit).

Liha/ toitaine	Sealiha, fileetükk	Sealiha, abatükk	Veiseliha, välisfilee	Veiseliha, rinnatükk	Lambaliha, rinnatükk	Lambaliha, praetükk	Kanaliha, rinnatükk
Energia, kcal	144	251	131	145	225	134	142
Valgud, g	22	17	21	20	17	20	22
Rasvad, g	6	20	5	7	17	6	6
Kolesterool, mg	60	72	59	64	78	78	59
Vitamiin D, mkg	0,6	0,6	0,4	0,4	0,4	0,4	0
Naatrium, mg	61	69	44	71	65	64	51
Kaalium, mg	340	320	340	320	220	320	190
Raud, mg	1	1,1	1,5	1,6	1,8	2,4	0,7
Kaltsium, mg	6,7	8,5	5,4	7,6	7,5	7,6	14
Tsink, mg	2,6	1,6	3,8	4,3	2,6	2,6	1

Tabel 1. Toiduenergia ja toitainete sisaldus 100 g liha kohta

LAMBALIHAST

Lambaliha on kergesti äratuntava rikkaliku maitsega. Hea ja kvaliteetne lambaliha on kõrges hinnas ning sellest saab valmistada väga atraktiivseid ja maitsvaid roogi.
Lambaliha maitse võib kardinaalselt erineda ja sõltub sellest, kas suutäieks on õrn ja hõrk talleliha või tuim ja nn kasukamaitseline vanaloom. Gurmaanid hindavad õrna ürdise maitsega lambaliha, seega mahlakatel niitudel kasvanud lammast.

Lambakasvatus ja lambaliha söömine ei ole Eestis veel kuigi levinud. Seda vastupidiselt paljudele muudele maailma riikidele, kus korraliku ja õige šašlõki tooraineks on just nimelt lambaliha. Nende ammusest ajast tuntud koduloomade kasvatuses on kõigile eeskujuks Austraalia ja Uus-Meremaa, kes on ka suurimad lambaliha eksportijad ning paistavad silma liha kõrge kvaliteediga.
Positiivne on see, et ka Eestis on lambakasvatus tõusuteel ning lambaliha muutub populaarsemaks. Kahtlemata on sellel valdkonnal tulevikku.

Eriti hea on noorte lammaste ehk tallede liha (nooremad kui 12 kuud). Talleliha on õrnem, pehmem ja hõrgum kui lambaliha. Samuti pole sellel nii tugevat lambalihale iseloomulikku maitset. Tallede liha on heledama roosa värvusega, vanemate loomade liha oluliselt tumedam, isegi tumepunase tooniga. Talleliha jaguneb omakorda vanusest ja söödast piimatallede (toitunud vaid emapiimast) ja nuumtallede omaks.

Lamba vanusest sõltub ka rasva värvus. Tallede rasvakogumid on valged, vanade loomade rasv seevastu tugevalt kollaka varjundiga. Lamba rümba rasvasus võib kõikuda äärmusest äärmusesse – on ilusaid väherasvaseid ja ka suure rasvakihiga kaetud loomi. Köögis sobib kasutada ennekõike väikese rasvakihiga liha.
Mida vanema lamba lihaga on tegu, seda suurem tõenäosus, et selle rasvakihil on spetsiifiline villalõhna meenutav aroom. See ei tähenda aga liha sobimatust toiduks, sest lammastel on rasv kokku koondunud ning sidekoelise ümbrisega kaetud. Lihastelt saab kelmega ümbritsetud rasvakogumi alati kõrvaldada kas enne või pärast küpsetamist. Lamba rasv hangub jahtumisel kiiresti – see on ka põhjus, miks neid roogi tuleb kuumalt serveerida ja nõud eelnevalt soojendada. Samuti ei ole hea lambaliha kõrvale juua külmi jooke.

Lambaliha selgelt äratuntav maitse ja lõhn on ühtedele meele järele, teistele jällegi vastukarva – sõltuvalt inimeste toitumisharjumustest. Lõhna eemaldamiseks võib leotada liha erinevates toiduvedelikes ja marinaadides. Tugev kõrvalmaik on sageli just vanemate lammaste lihal. Selle vähendamiseks võib maitsestada liha erinevate maitsetaimedega. Hästi sobivad küüslauk, köömned, majoraan, ingver, pipar-münt, rosmariin, kadakamarjad jne. Liha saab

samaaegselt ka pehmemaks, kui kasutada maitse andmiseks marinaade. Selle toimel sidekoed osaliselt lagunevad, tänu millele muutub liha pehmemaks ja muredamaks. Niisugust liha pehmendamist nimetatakse ka laagerdamiseks, mis lambaliha puhul on äärmiselt tähtis.

Laagerdada saab ka ilma maitseaineteta. Selleks lastakse lihal mõned päevad enne küpsetamist ühtlasel ja kindlal temperatuuril (0…+2°C) seista. Maitsestamata värske lambaliha laagerdumisaeg võib ulatuda mõnest päevast paari nädalani, kuid see on ikkagi lihatöötleja pärusmaa. Koduses külmkapis võib laagerdamine osutuda isegi ohtlikuks, kuna liha kipub kergelt riknema – üldjuhul pole võimalik tagada seal õiget ja ühtlast temperatuuri. Riskide vältimiseks tasub kinni pidada pakendil olevast säilitamisajast ja hoiutemperatuurist.

Värske talleliha on sedavõrd heade maitseomadustega, et suurt maitsestamist ega marineerimist ei vajagi. Seega peab olema maitseainete lisamisel ettevaatlik. Arvestama peab ka sellega, et liigne kuumtöötlemine muudab liha tuimaks, kuivaks ja kõvaks. Oluline on valida õige küpsetusaeg.

Tuntuim lambalihast toit on kebab, mis on Türgi ja Kaukaasia riikide rahvusroog. Valmistatakse marineeritud lambalihast, sibulast jm lisanditest. Lamba- või veise hakklihast saab valmistada ka hakk-kebabi (vardasse vormituna või kotletina).

Lamba rümp kaalub umbes 15–30 kg, seega on kõik lihased üsna väikesed, kuid samas kompaktsed. Rümp jaotatakse eri maades erinevalt, kuid kõige tavapärasemalt jaguneb see kaela- ja abatükiks (mis moodustavad esiosa), esiselja-, selja- ja küljetükiks (keskosa) ning tagaosaks (nn kintsutükk).

Lamba seljatükist saab välja lõigata mitmeid tuntud nimetustega lihatükke: lambasadula, kondiga karbonaadi, karree, välisfilee ja sisefilee. Kokkuvõttes ongi seljatükk kõige väärtuslikum osa lambast, kuna kalleimad palad asuvad just seal.

Lambasadulaks nimetatakse lamba seljatüki lõikusid koos välis- ja sisefilee ning selgrooga. Täpsemalt - lambasadul koosneb kahest lõigust välisfileest, kahest lõigust sisefileest ning neid ühendavatest kontidest. Kuna lambasadula üks osa on kindlasti ka sisefilee, saab seda lõigata ainult niisugusest seljatüki osast, kus asub sisefilee, ning see on võimalik vaid juhul, kui rümp on terve. Põhjus on lihtne – kui saagida rümp pikkupidi pooleks, eraldatakse üksteisest ka kummagi poole välis- ja sisefileed.

TÜKILIHADE ENIMLEVINUD KASUTUSALAD

Lambasadul sobib küpsetamiseks, hautamiseks, grillimiseks ja praadimiseks. Kuna see hõlmab nii sise- kui ka välisfileed, on tegu tõeliselt pehme lihaga. Maitseomadused tõusevad veelgi, kui küpsetada liha koos kondiga. Seega on lambasadul väga hea valik mõnusa roa valmistamiseks! Lamba sisefilee on võimalik seljatükist eemaldada nn rebimise teel. Sisefilee on kõige pehmem ja õrnem lihas. Puhas tailiha, mida katab õhuke kelme.

Lamba sisefileed saab hästi toorküpsetada. Selleks tuleb panna liha koos maitseaine

tega kilekotti ning 12 tunniks külmikusse. Seejärel eemaldatakse lihalt liigne maitseainesegu ja tõstetakse ta fooliumisse keeratuna sügavkülma. Kui liha on külmunud, lõigatakse õhukesed viilud, mis sobivad hästi röstsaiaga söömiseks või niisama suupisteks. Lamba sisefileest võib valmistada ka muid maitsvaid roogi kas ahjus küpsetatuna, praetuna või grillituna.

Lamba välisfilee lõigatakse seljatükist ning see on alati ilma kondita. Kui välisfilee külge on jäetud seljahari, on tegemist juba kondiga karbonaadiga. Kui välisfilee küljes on ribikondid, nimetatakse seda aga karreeks. Välisfilee pealmist osa katab kelme, mis tasuks enne maitsestamist eemaldada. Kuna välisfilee on üsna kuiv, peab selle töötlemisel ja küpsetamisel olema ettevaatlik – teha ei tohi liigseid sisselõikeid, muidu jookseb lihamahl välja ja roog jääb veelgi kuivem.

Lamba välisfileest saab teha täidetud fileerulle.

Väikeste ribadena sobib see paja- ja wokiroogadesse, lõikudena praadimiseks ning grillimiseks. Samuti on väga maitsev suutäis lamba välisfilee lõigud, paneeritud riivitud parmesani juustus, jahus ja riivsaias.

Lamba karree saadakse seljatüki

esimesest osast, kus ei ole sisefileed ja kus algavad ribikondid. Karree lahutamatu osa ongi just puhastatud ribikondid, mille küljest on eemaldatud ribidevaheline liha. Ühesõnaga – lamba karreeks nimetatakse välisfileed koos ribikondiga.

Lamba karree suure tükina sobib barbecue ja tavalises praeahjus küpsetamiseks, lõikudena (nt ühe ribikondi kaupa) sobib grillimiseks ja praadimiseks. Lõigata tuleb ribide vahelt, kuid võib lõigata ka paksemad tükid, nii et portsjonisse jääb 2–3 konti. Sel juhul saab igale sööjale miniprae, mida näiteks ahjus küpsetada. Lamba karreest võib valmistada veel ahvatleva ja nägusa kroonprae. Viimane kujutab endast lamba välisfileed koos lühikeste ribikontidega, mis on keeratud rõngakujuliselt kokku.

Lamba kondiga karbonaad on

välisfilee koos seljaharjaga (st ilma ribikondi osata). Lihale võib peale jätta rasvakihi. Kuigi rasva maitse pole eriti hea, on plussiks see, et nii tuleb roog eriti mahlakas ning lambale omase tugeva aroomiga. Enne serveerimist saab rasvase osa pealt ära koorida.

Lamba karbonaadi võib grillida ja praadida. See sobib hästi ka üleküpsetatuna, st eelnevalt praetuna ja seejärel juustukattega ahjus küpsetatuna.

Lamba ribi paikneb küljetükis ja kujutab endast ribikonte koos ribidevahelise lihaga, mis on läbikasvanud ja mahlane. Üldjuhul jäetakse natuke liha ka ribikontide peale.

Lamba ribi sobib grillimiseks ja barbecueks, samuti raguu valmistamiseks. On võimalik ka

ribid ükshaaval eraldada, sel juhul saab ilma kondita ribidepealse ja -vahelise liha, mis sobib hästi täidisega liharullide tegemiseks.

Lamba tagaosa rahvakeelseks nimetuseks on lambakints, mis hõlmab tervet lamba tagakintsu koos kondiga. Sealsed lihased moodustavad korrektse lihasgrupi ning sisaldavad vähe rasva. Kõige väärtuslikum ja pehmem on tagaosast sisetükk.

Üldjuhul ei eraldata tagaosa lihaseid üksteisest, vaid kasutatakse ühe suure kondita praetükina, mida pärast küpsetamist saab väiksemateks paladeks lõigata. Võib küpsetada ahjus ka terve tagakintsu koos kondiga või siis kondiga tagakintsu lõikudena (umbes 3-4 cm paksused). Kui panna ahju korraga terve tagakints, võiks selle pärast maitsestamist nööriga kinni siduda – st nööriga paari sentimeetriste vahedega üle tõmmata. Nii seisavad lihamahlad paremini lihastes ja praad on kompaktsem. Kui jätta külge ka tagakoot, võib koodiotsa mähkida hõbepaberisse (jääb nägusam). Eriti hea on kondiga

tallekints, mis on kindlasti pehmem, õrnem ja puhtama maitsega kui lambakints. Tallekints on loomulikult ka väiksem, mis on samuti plussiks, kuna terve lambakints on ikkagi üsna suur ja nõuab arvukamat peoseltskonda.
Kondita lamba tagaosa lihastest saab teha kebabiliha, šašlõkki, lihavardaid, grill-liha (nt singilõikudena marinaadis), guljašši, stroganovi, pajaroogi ja muud huvitavat. Samas võib neid täita ka täidisega – nii on tulemuseks suur täidetud tagakints, mille võiks nööriga kinni siduda, et see laiali ei valguks (tööstuslikult kasutatakse nn singivõrku).

Lamba tagaosast saab valmistada hiilgava roa, mis oskuslikult maitsestatuna tagab eriti aromaatse söögielamuse. Pärast küpsetamist võib praetüki määrida kokku vahukoore ja lambalihapuljongi seguga, mis lisab roale maitsekust ja mahlakust.

Lamba abatükk

paikneb esiosas ning on konditustamiseks üks keerulisemaid tükke. Kui tagaosa lihased kujutavad endast korrektset lihasgruppi, siis kondita abatükk on ebakorrapärasem ja ka soonelisem. Samas sisaldab abatükk enam rasva, mis tagab mahlakuse.

Kõige sagedamini kasutatakse kondiga abatükki (umbes 3 cm paksuste lõikudena), mis sobib hautamiseks, küpsetamiseks, praadimiseks ja raguuks. Samuti võib kondiga või kondita abatükki grillida (nt šašlõkina). Šašlõkk ei pea

alati olema kondita lihast – üsna edukalt annab seda teha ka suuremast kondiga lihalõigust ning küpsetada näiteks grillresti peal.

Kondita abatükist võib teha kebabi, guljašši, vormirooga või rulaadi. Kindlasti sobib kondita abatükk ka hakkliha valmistamiseks, kui liigne rasv eelnevalt eemaldada.

Lamba kaelatükk asub esiosas ning koosneb kaelakarbonaadist ja kaelakondist. Liha eraldamine kontidest on üsna keeruline tegevus.

Samas on kondita kaelakarbonaad lambal

küllalt väike ja seetõttu kasutatakse lamba kaela üldjuhul terve tükina, st mõlema rümbapoole kondiga kaelaosa ühes tükis, lõigatuna 2–3 cm viiludeks.

Lamba kaela koos kondiga on hea ahjus küpsetada ja hautada, samuti võib sellest teha raguusid. Marmorja mustriga läbikasvanud kondita kaelaliha (kaelakarbonaad) sobib praadimiseks, hautamiseks, ühepajatoitudeks ja vormiroogadeks.

Lamba koot (esi- ja tagakoot) on eriti populaarne just jõulude ajal. Sobib hästi keetmiseks, hautamiseks, ahjus küpsetamiseks, moorimiseks ja lõikudena praadimiseks. Koodiliha on kapsahautise väärt koostisosa – näiteks

käharpeakapsa või valge peakapsa hautise muudab lamba koot mõnusalt aromaatseks ja maitsvaks. Tagakoodil on rohkem liha kui esikoodil, lisaks on sellel vähem rasva. Toitude valmistamisel kasutatakse ilma koodiotsata esi- ja tagakooti.

LAMBALIHA MAITSESTAMINE

Lambalihale on olemas spetsiaalseid maitseainesegusid ja vürstisoolasid. Kuna lamba- ja ka ulukilihal on omamoodi spetsiifiline lõhn ning maitse, siis leidub maitseaineid, mis sobivad mõlemale. Lambaliha (eriti talleliha) on hea ka vähese maitsestusega – veidi soola, pipart ja küüslauku. Väga hästi sobib marinaadi koostisesse vein või jogurt, kuhu võiks lisada värskeid ürte. Lisanüansse lambaliha maitsestamisel annavad mesi, rosmariin, piparmünt, tüümian, salvei, pune, loorber, basiilik, till ja erinevad piprad. Eksootilise maitseelamuse saamiseks võib kasutada ingverit, tšillit, kaneeli ja kardemoni, lisaks veel rosinaid, puuvilju, seesamiseemneid, pähkleid, mandleid ja muud põnevat. Hästi sobivad ka idamaise hõnguga marinaadid. Küpsetatud lambalihaga sobib muuhulgas piparmündikaste ning piparmündi- ja punasesõstraželee. Kui lambaliha on pikitud või maitsestatud küüslaugu ja ürtidega, võiks kastmena eelistada lihtsat praekastet, mis võib olla ka kergelt paksendatud.

Lambaliha heade omaduste hulka kuulub seegi, et see talub hästi **sügavkülmutamist**. Kui külmutatud liha õigel viisil aeglaselt üles sulatada (külmutuskapis), on maitse võrreldes värske lambalihaga väga vähe muutunud. Seega sobib maitsvate roogade valmistamiseks suurepäraselt ka külmutatud lambaliha.

MÕNED NÄPUNÄITED LIHA TÖÖTLEMISEKS JA ETTEVALMISTAMISEKS

• Liha **ei tohi** keeramise ja lõikamise ajal liigselt vigastada (**teha sisselõikeid**), muidu jookseb lihamahl välja ning roog jääb kuiv/tuim.

• Lihalõigud (nn pihvid) tuleb alati lõigata **risti lihaskiudu**. Sama kehtib roa lahtilõikamise kohta pärast küpsetamist, sest see lühendab lihaskiude, tehes portsjontükid õrnemaks ja pehmemaks. Ei tohi lõigata pikikiudu, kuna siis jääb liha vintskeks ja ei ole nii maitsev.

• Liha tuleb lõigata terava noaga, et mitte närustada lõikepinda. Nuga peab libisema kergelt läbi liha. Kontide tükeldamiseks on vaja luusaagi.

• Ka **vintskest** lihast on võimalik valmistada mahlakas ja maitsev roog. Selleks peame liha marineerima **hapuaineid** sisaldavas **marinaadis**. Liha **vasardamine**, sisselõigete tegemine ja kuumtöötlemine aitavad samuti vintskeid tükke pehmendada. On võimalik kasutada ka **lihapehmendaja** (papaiini) abi. Liha tenderiseerimise (ehk **kobestamise**/murendamise) eesmärk on analoogne liha vasardamisega. Lihalõigud lastakse üks või kaks korda läbi nõelte või lõikerullidega varustatud tenderisaatori. Samas liigne kobestamine lõhub lihaskiudusid ja teeb liha kuivemaks.

• Liha **maitsestamisega** peab olema ettevaatlik, et me ei kaotaks liha naturaalset maitset. Mõõdukas maitsestamine eeldab õiget tunnetust, mis tekib kogemuste ja katsetuste kaudu.

• Enne kuumtöötlemist peaks liha umbes **tunni toasoojas seisma**, et ahju pannes ei toimuks kiiret temperatuurimuutust ja pruunistumine oleks edukas.

• Enne söömist võiks lasta valmisküpsenud lihal 5-15 minutit kinnikaetud kausis/pajas seista, et lihamahlade liikumine peatuks. Samas medium ja rare küpsetusviisi puhul tuleks liha koheselt serveerida ja lahti lõigata, et ei toimuks järelküpsemist.

• **Lambaliha säilitamine**. Väga värsket talleliha võib hoida külmikus umbes 3 päeva, lambalihast valmistatud hakkliha 1 päev. Säilitamiseks sobiv temperatuur on 0-4°C. Sügavkülmutatult säilib talleliha 8-10 kuud ja hakkliha mitte kauem kui 2-4 kuud. Kauplusest ostetud liha puhul tasub jälgida pakendile märgitud säilivusaega, juba avatud pakend on soovitatav tarvitada ühe päeva jooksul.

Lk 24 Ühepajatoit lambalihast

Lk 26 Šoti lambaliha-kruubisupp

Lk 28 Värskekapsasupp lambalihaga

Lk 30 Tallekoodid punaveini ja viigimarjadega

Lk 32 Ljulja gebab

Lk 34 Röstitud tallekarree

Lk 36 Dolma

Lk 38 Kaukaasia šašlõkk

Lk 40 Lambamaks palsamiäädika ja karamellistatud sibulaga

Lk 42 Lambacarpaccio

Lk 44 Lambalihahautis sinihallitusjuustuga

Lk 46 Lambaribi tüümiani ja rosmariiniga

Lk 48 Lambaliha kaalika ja kruupidega

Lk 50 Keedetud tallekeel

Lk 52 Gruusia lambalihapilaff šilaplavi

Lk 54 Kefta ehk Liibanoni hakklihapallid

Lk 56 Marineeritud ja grillitud tallefileed

Lk 58 Grillitud lambaliha baklažaani ja suvikõrvitsaga

Lk 60 Ahjus küpsetatud tallekints Provanssaali moodi

Lk 62 Karjuse pirukas ehk kartuli-lambalihavorm

RETSEPTID

ÜHEPAJATOIT LAMBALIHAST

Neljale

500 g pehmet lambaliha
2 sl rasva
1 l vett
4 porgandit
1 kaalikat
1 juursellerit
6 kartulit
1 sibulat
soola

Üks klassikalisi liharoogi Eesti köögist. Ühepajatoitu võib valmistada nii sea-, veise- kui ka lambalihast.

Lõika pehme liha 40-50grammisteks kuubikuteks. Pruunista lihakuubikud hautamisnõus koos sibula ja selleriga.
Lisa vett, nii et liha oleks kaetud ja hauta.
Lõika porgandid, seller ja kaalikas kuubikuteks, pruunista kergelt rasvas. Kui liha on poolpehme, lisa pruunistatud porgandid ja kaalikad ning sool. Hauta kaane all.
Poolpehmetele aedviljadele lisa kartulikuubikud, mis on eelnevalt kergelt üle pruunistatud. Hauta, kuni kõik toiduained on pehmed.
Lauale andmisel puista peale maitserohelist.

ŠOTI LAMBALIHA-KRUUBISUPP

Kaheksale

1.5 kg lambaliha (talle või lamba kaelatükk)
2.5 l vett
100 g odrakruupe
100 g poolitatud kuivatatud herneid
2 kuubikuteks lõigatud porgandit
1 kuubikuteks lõigatud kaalikat
1 kuubikuteks lõigatud naerist
1 hakitud sibulat või
paksemat porrut
meresoola
musta pipart
hakitud siledalehelist peterselli

Šoti lambalihasupp juurviljade ning odrakruupidega.

Pane liha suurde paksupõhjalisse potti ja lisa vesi, kruubid ja kuivatatud herned.
Kuumuta aeglaselt keemiseni, eemalda tekkinud vaht.
Hauta hästi tasase mulinaga 30 minutit (noore lamba liha) kuni 1 tund (lambaliha).
Lisa aedviljad ja hauta veel umbes tund aega, kuni liha on pehme.
Eemalda valmis liha ja aedviljad supi seest, ning redutseeri puljongit, kuni saad tugevamaitselise supileeme.
Maitsesta, pane liha ja aedviljad uuesti potti ning kuumuta läbi. Lisa peotäis peterselli ja serveeri.

VÄRSKEKAPSASUPP LAMBALIHAGA

Kuuele

450 kuni 500 g lambaliha (küljeliha)
1.5 kuni 2 l vett
soola
4 tera musta pipart
2 porgandit
1 värsket kapsast
6 kartulit

Lihtne ja kodune lambalihasupp.

Pane liha keema, keevalt puljongilt riisu vaht. Maitsesta soola ja pipraga.
Lõika kapsas ja üks porgand ribadeks, lisa supile. Keeda.
Umbes 30 minutit enne supi valmimist lisa kuubikuteks lõigatud kartulid.
Enne supi serveerimist lisa üks toores riivitud porgand, mis annab supile värske maitse.

TALLEKOODID PUNAVEINI JA VIIGIMARJADEGA

Kahele

1 sl oliiviõli
2 tallekooti
1 viilutatud sibulat
2 küünt viilutatud küüslauku
1 tk kaneelikoor
1 suur oks värsket tüümiani e. aed-liivateed
3.5 dl punast veini
100 g pehmeid kuivatatud viigimarju (st leotamist mittevajavaid)
soola
musta pipart

Sügistalvine hautatud lambaliharoog kuivatatud viigimarjade ning punaveiniga.

Kuumuta väikeses tulekindlas haudepotis õli, lisa tallekoodid ja pruunista ümberringi. Tõsta liha taldrikule.
Pane potti sibul ja hauta pehmeks, ära pruunista. Lisa küüslauk ja hauta veel minut aega.
Pane koodid uuesti potti, lisa ülejäänud ained ja maitsesta. Kata haudepott kaanega ja tõsta 180-kraadisesse ahju. Küpseta vähemalt 1,5 tundi, kuni liha on hästi pehme.
Serveeri kartulipudruga.

LJULJA KEBAB

Neljale

500g lamba hakkliha
100g sea pekki
2 mugulsibulat
1 küüslauk
Sidrunit
Soola
Musta pipart ja kuminit

Peenestada sibul ja küüslauk, haki sea pekk väikesteks kuubikuteks ning segada kokku kõik komponendid hakklihaga. Pressi hakklihasegu käte abil vardasse nii, et moodustuks kaks umbes 10 cm pikkust nn. vorstikest.. Küpsetada pannil, ahjus või grillil. Grillil küpsetades kulub valmimiseni umbes 8 minutit.
Serveeri koos värske salati ja tomatitega ning soovi korral lisa ka vürtsikas kaste. Kaunista sibularõngastega. Gebabi juurde sobib Lavash.

RÖSTITUD TALLEKARREE

Neljale

500 g lambaliha (tallekarreed)
kuivmarinaadisegu
praadimiseks oliiviõli

Ideaalne tallekarree jääb seest veidi roosa ja pealt mõnusalt kuldpruun.
Maitsesta vastavalt oma soovile, arvestades 4 kondiga tükki sööja kohta.
Ideaalis tahaks liha mõni tund marinaadis maitsestuda, aga saab ka kiiremini.

Kuumuta ahi 220-230 kraadini.
Lõika karreed tükkideks, jättes 2 ribiluud tüki kohta (ja arvestades siis 2 lihatükki e. 4 ribiluud sööja kohta). Hõõru sisse meelepärase kuivmarinaadiga*.
Kuumuta ahjupann pliidil hästi tuliseks, siis lisa oliiviõli ja prae lihatükid Igast küljest kaunilt kuldseks.
Tõsta ahju ning küpseta 220-230 kraadi juures 8-10 minutit, kuni liha on saavutanud Sinu jaoks sobiva küpsusastme.
Tõsta ahjust välja, kata vorm kergelt fooliumiga ja lase lihatükkidel 10-15 minutit “puhata”.

DOLMA

Neljale

100 grammi lambaliha
80 grammi viinamarjalehti
5 grammi riisi
20 grammi sibulat
50 grammi hapupiima
2 grammi küüslauku või kaneeli
10 grammi suhkrut
maitse järgi soola, pipart, münti, basiilikut, majoraani
või muud maitserohelist.

Lõika liha väikesteks tükkideks ja lase läbi hakklihamasina.
Lisa poolpehmeks keedetud riis, peenestatud sibul, maitseroheline, sool ja pipar ning sega kõik hoolikalt läbi.
Värsked viinamarjalehed aseta 2–3 minutiks keedetud vette (keeta neid ei tohi), pärast seda eemalda leherootsud. Seejärel võta 1–2 viinamarjalehte, aseta neile lihasegu ja keera lehed ümbrikukujuliselt kokku.
Kastruli põhja pane lihast üle jäänud kondid ning kata need viinamarjalehtedega. Nende peale reasta dolmad, kalla peale veidi puljongit või vett ja kata tihedalt taldrikuga. Sellele omakorda pane peale potikaas. Keeda aeglasel tulel toidu valmimiseni.
Enne lauale andmist vala roog üle hautamisel tekkinud mahlase vedelikuga.
Hapupiim sega peenestatud küüslaugu või suhkru ja kaneeliga ning serveeri eraldi.

KAUKAASIA ŠAŠLÕKK

Viiele

1 kg lamba tagatükki või kaelaliha
0,5kg sibulat
kimp rohelist sibulat
kimp peterselli
1 klaas pikateralist riisi
2 sl rasva
75 g võid
3 tomatit
pool sidrunit
2 sl barbarissimarju
3 sl rafineerimata päevalilleõli
soola, musta pipart

Pese liha külma veega, kuivata ja lõika 25-grammisteks kuubikuteks. Marineeri 6-8 tundi hakitud sibula, peterselli, musta pipra ja päevalilleõliga. Võid lisada ka sidruni- või granaatõunamahla. Maitsesta marineeritud lambatükid soolaga, lüki vardasse – umbes kaheksa kuubiku kaupa – ja grilli sütel. Kui valmistad pannil, kasuta praadimiseks searasva. Sel juhul pruunista liha mõlemalt poolt pannil ja küpseta ahjus lõpuni.

Pese riis voolava vee all ja jäta sõelale nõrguma. Prae paksupõhjalises potis võis, kuid ära pruunista. Lisa 3 klaasi külma vett, kata kaanega ja pane 30 minutiks 180-kraadisesse ahju. Kõige parem oleks seda teha malmpotis. Kui riis on valmis, maitsesta see soola, hakitud rohelise sibula, sidrunimahla ja hakitud barbarissimarjadega.
Serveeri tomatisektorite ja rohelise sibulaga.

LAMBAMAKS PALSAMIÄÄDIKA JA KARAMELLISTATUD SIBULAGA

Neljale

4 suurt sibulat
1 sl oliiviõli
1 sl suhkrut
500 g talle või noorlamba maksa
4 kuni 5 sl palsamiäädikat (balsamico) (sellist keskmise hinnaklassi oma)
1 dl külma vett
soola
musta pipart

Noorlamba- või tallemaksast roog rohke karamellistatud sibulaga, mille viimistlemiseks glasuuritakse maksa ja sibulaid palsamiäädikaga.

Koori sibulad, lõika pikuti pooleks ja seejärel õhukesteks viiludeks.
Kuumuta õli suurel mittenakkuval pannil. Lisa sibularattad ja prae umbes 5 minutit keskmisel kuumusel. Siis lisa suhkur ja prae veel 10-15 minutit tasasel tulel, kuni sibulad on klaasjad ja kergelt pruunistunud (ära kõrveta!). Tõsta karamellistatud sibulad pannilt kõrvale.
Puhasta lambamaks soontest ja lõika õhukesteks viiludeks. Maitsesta kergelt soola-pipraga.
Lisa pannile vajadusel veidi õli, tõsta kuumust. Pruunista maksaviilud mõlemalt poolt kergelt ja kiiresti (1-2 minutit on täiesti piisav).
Nüüd lisa pannile uuesti praetud sibulad, palsamiäädikas ja 1 dl külma vett.
Kuumuta segades, kuni maks ja sibulad on kenasti palsamiäädikaglasuuriga kaetud.
Võta pann tulelt. Serveeri pehme nisuleivaga või nt koos ürdise kartulipudruga.

LAMBACARPACCIO

Neljale

300 g lambaliha (sisefilee)
oliiviõli
soola
musta pipart
parmesani
sidrunit
rohelist lehtsalatit

Puhasta lambafilee ja keera toidukile abil tihedasti rulli. Keera rull fooliumisse ja pane 2-3 tunniks sügavkülma - siis on liha kergem viiludeks lõigata.
Määri taldrik kergelt oliivõliga. Lõika lambafileest paberõhukesi viilakaid ja aseta need kaunilt taldrikule. Maitsesta soola ja pipraga ning tilguta peale veel oliivõli ja pressi peale sidrunimahla. Kaunista parmesanilaastudega.
Serveeri rohelise salatiga. Kõrvale sobib veel selleri või Waldorfi salat.

LAMBALIHAHAUTIS SINIHALLITUSJUUSTUGA

Neljale kuni kuuele

Valmista lamba praetükist.
400 g lambaliha
2 sektoriteks lõigatud sibulat
2 sl õli
1 tl soola
1 kuni 2 sl hakitud värsket tüümiani e. aedliivateed
1 kuni 2 sl hakitud värsket rosmariini
paar tervet vürtspipart
2 sl nisujahu
4 dl vett
3 sl kontsentreeritud tomatipastat
1 sl mett
150 g rohelisi aedube
100 g sinihallitusjuustu

Lõika liha paraja suurusega kuubikuteks.
Kuumuta õli potis, lisa lihakuubikud ja sibulasektorid ning pruunista igast küljest.
Lisa maitseained, seejärel puista potti jahu, sega läbi ja lisa vesi. Hauta keskmisel tulel, kuni liha on peaaegu küps.
Lisa tomatipüree, mesi, rohelised oad ja sinihallitusjuust ning hauta pehmenemiseni.
Maitsesta.
Serveeri keedetud kartulitega.

LAMBARIBI TÜÜMIANI JA ROSMARIINIGA

Neljale

500 g lambaliha ribitükk
2 küünt küüslauku
1 tl kuivatatud tüümiani e. aed-liivateed
0.5 tl kuivatatud rosmariini
1 sl oliiviõli
soola
musta pipart

Serveeri lambaribi koos ahjus küpsetatud köögiviljadega (nt kartulid, porgandid, kaalikad, paprikad, punased sibulad).

Haki küüslauguküüned, sega tüümiani, rosmariini, oliiviõli, soola ja musta pipraga. Hõõru segu lihale ja aseta ahjupannile.
Vala panni põhja veidi vett.
Küpseta 170-kraadises ahjus 2 tundi, aeg-ajalt liha leemega kastes.

LAMBALIHA KAALIKA JA KRUUPIDEGA

Neljale

500 g lambaliha
1 dl odrakruupe
1 keskmist kaalikat
1 l vett
1 tl soola
1 tl köömneid

Vanade eestlaste roog sobib hästi mihklipäeva lauale (ehk siis 29. septembril).

Tükelda lamba külje- või labatükk ja kaalikas. Pane hautamisnõu põhjale veidi võid või õli, siis pestud kruubid, seejärel lambalihatükid ja kaalikatükid.
Vala peale kuum vesi. Kuumuta keemiseni, koori pinnale kerkinud vaht.
Maitsesta soola ja köömnetega ning hauta kaane all madalal tulel kas pliidil või ahjus (tund kuni poolteist, oleneb lihast). Kui hautis kuivama kipub, lisa veidi keedetud vett.

KEEDETUD TALLEKEEL

Kuuele

1 kg tallekeeli (u 15 tk)
vett
1 suurt sibulat (lõika pooleks, koorida pole vaja)
1 varssellerit (murra juppideks)
2 loorberilehte
10 tera musta pipart
5 tera vürtspipart
paar oksa peterselli
1 tl soola

Hõrgud tallekeeled sobivad salatitesse, võileiva peale või niisama maiustamiseks.

Loputa tallekeeled külma vee all, pane potti. Kalla peale nii palju külma vett, et keeled oleksid kaetud. Kuumuta aeglaselt keemiseni, koori pinnale kogunenud vaht.
Siis lisa sibul ja varsseller, loorberilehed, pipra- ja vürtsiterad ning sool. Keera tuli vaiksemaks ja lase tasakesi podiseda 50-60 minutit, kuni keeled on pehmed (kontrolli küpsust terava noaga).
Lase veidi jahtuda, siis eemalda terava noa abil valkjashall nahk.
Serveeri saial munavõiga või kasuta toiduvalmistamisel. Keedetud tallekeeli hoia jahedas.

GRUUSIA LAMBALIHAPILAFF *ŠILAPLAVI*

Kuuele kuni kaheksale

500 g lambaliha
1 tl soola
1 tl köömneid
2 suurt hakitud sibulat
2.5 dl keetmata riisi
5 dl + 2,5 dl vett
4 sl võid
2 keskmise suurusega kartulit
5 sl hakitud värsket peterselli
purustatud musta pipart
3 sl kuivatatud saialille õielehti

Hele köömnetega maitsestatud pilaff, kus on kartulit, aga pole tomatipastat.
Pilaff on üsna maheda maitsega - kui soovid krehvtisemat õhtusööki, siis paku kõrvale adžikat või tkemali-kastet.

Lõika lambaliha umbes 1,5-2 cm kuubikuteks.
Pane lambalihatükid ja 0,5 tl soola paksupõhjalisse potti. Kata pott kaanega ning kuumuta madalal tulel 10-15 minutit, kuni lihamahlad eralduvad.
Sega juurde köömned ja hakitud sibul ning hauta, kuni sibulad on pehmed.
Tõsta kõrvale.
Samal ajal keeda riisi 5 dl kergelt soolaga maitsestatud vees 10 minutit, kuni vesi on imendunud.
Koori kartulid, lõika kuubikuteks.
Kuumuta potipõhjas või. Lisa ühekordse kihina kartulikuubikud.
Selle peale pool riisist.
Siis lihasegu.
Maitsesta ülejäänud soolaga, pipraga ning hakitud peterselliga.
Aseta peale ülejäänud riis ning kalla peale veel 2.5 dl vett. Puista peale saialille õielehed.
Kata pott märja linase köögirätikuga ning seejärel kata kaanega. Hauta tasasel tulel tund aega või kuni roog on küps. (Kontrolli poole küpsemise peal, kas vedelikku jätkub- vajadusel lisa veidi juurde).
Serveerimiseks tõsta pilaff kaussi.

KEFTA EHK LIIBANONI HAKKLIHAPALLID

u 30 lihapalli

2 keskmise suurusega sibulat
50 g siledalehist peterselli
600 g tükeldatud lambaliha (kintsutükk või abatükk)
0.5 tl jahvatatud kaneeli
0.5 tl Liibanoni 7-vürtsisegu või jahvatatud vürtspipart
soola
musta pipart

Rohke peterselliga maitsestatud, ent muidu üsna mahedamaitselisi lihapalle võib küpsetada nii ahjus, grillida vardasse lükitult süte kohal kui ka rohkes õlis praadida. Serveeri kuumalt, soojalt või toatemperatuuril, lisandiks tomatikaste.

Pane tükeldatud sibulad ning petersell köögikombaini ning peenesta. Lisa lambalihatükid ning haki liha peeneks. Lisa maitseained ning sega läbi.
Vormi märgade või õliste käte abil umbes kreeka pähkli suurusteks (veidi piklikeks) pallideks. Aseta küpsetuspaberiga kaetud ahjuplaadile. Küpseta 230-kraadises ahjus 10-15 minutit, kuni pallikesed on pealt pruunistunud ja seest küpsed.

MARINEERITUD JA GRILLITUD TALLEFILEED

Neljale

2 tallefileed (a ca 250 g)
4 suurt küüslauguküünt
2 sl sidrunimahla
4 sl oliiviõli
2 tl kuivatatud Herbes de Provence'i ürdisegu

Lõika kumbki tallefilee pikuti peaaegu pooleks, nii et saad filee raamatusarnaselt avada. Tee noaga veel mõned sisselõiked, et marinaad paremini imenduda saaks. Aseta suurele taldrikule. Pane purustatud küüslauk, sidrunimahl, oliiviõli ja ürdisegu kaanega purki ning raputa, kuni marinaadiained on hästi segunenud. Kalla liha peale. Kata toidukilega ning lase vähemalt tund aega jahedas maitsestuda (üle öö oleks veelgi parem).

Lambaliha küpsetamiseks kuumuta sooneline grillpann hästi tuliseks*. Aseta lambaliha pannile ning prae mõned minutid, kuni liha alumine pool on kuldne ja krõbe (suru liha palettnoaga vastu panni). Pööra lihatükk ümber ja prae ka teiselt poolt 3-4 minutit. (Tallefilee peaks keskelt ikka veel veidi roosakaks jääma). Lõika liha paksudeks mahlasteks viiludeks ja serveeri kohe soojendatud taldrikutelt.
* Kui grillpanni pole, siis võib liha küpsetada hästi kuuma grillelemendi all.

GRILLITUD LAMBALIHA BAKLAŽAANI JA SUVIKÕRVITSAGA

Neljale

lambaliha - 4 tallefileed (u 180 g tükk) või kondita kintsulõiku
3 kuni 4 sl külmpressitud oliiviõli
1 sl sidrunimahla
3 oksa rosmariini
10 oksa tüümiani e. aed-liivateed
1 suur pommu e. baklažaan
1 suur suvikõrvits
meresoola
purustatud musta pipart
Serveerimiseks:
2 sl pestot

Tallefileest kiire roog, mida serveeritakse grillitud suvikõrvitsa ja pommuviiludega.

Tambi tallefileed või kintsulõigud lihahaamriga õhemaks. Sega 2 sl oliiviõlist sidrunimahla, rosmariini- ja tüümianilehtedega, hõõru lihatükkidele.
Kuumuta grill tuliseks. Lõika pommu ja suvikõrvits ristipidi 1 cm paksusteks viiludeks. Pintselda oliiviõliga, maitsesta soola-pipraga. Küpseta grillpannil mõlemalt poolt pehmeks ja pruunilaiguliseks.
Kuumuta grill, malmist grillpann või paksupõhjaline praepann tuliseks. Prae lambafileesid 2 minutit mõlemalt poolt. Maitsesta hoolega ja lase soojendatud taldrikul veidi seista.
Aseta igale taldrikule vaheldumisi grillitud pommuviilud ja suvikõrvitsad. Kõrvale aseta grillitud tallefileed. Tõsta peale pool lusikatäit pestot ja serveeri.
* Võid kasutada ka väikeseid tallefileesid (u 100 g tk), aga sel juhul arvesta 2 fileed sööja kohta ja prae neid vaid minut aega kummaltki poolt.

AHJUS KÜPSETATUD TALLEKINTS PROVANSSAALI MOODI

Kaheksale

umbes 3-kilone tallekints
1.25 dl Dijoni sinepit
3 sl hakitud küüslauku
1 sl hakitud värsket rosmariini
1 sl palsamiäädikat (balsamico)
meresoola
purustatud musta pipart
1.4 kg tomatit - puhastatud ja tükeldatud (umbes 2-3 cm tükkideks)
1.25 dl kvaliteetset oliiviõli
1.25 dl vedelat mett
1 suurt mahedat sibulat (nn salatsibul), viiluta
4 oksa värsket tüümiani e. aed-liivateed
2 oksa värsket rosmariini

USA autori Barefoot Contessa imelihtne retsept - tallekints ja kõik ülejäänud ained pannakse suurele ahjupannile küpsema ning mõni tund hiljem on valminud hõrk lambaliharoog.

Kuumuta ahi 225 kraadini.
Pane tallekints suurele ahjupannile, "lihakam" pool ülal. Patsuta köögipaberiga kuivaks.
Sega sinep, 1 sl küüslauku, rosmariin palsamiäädikas, 1 sl soola, 0,5 tl pipart väikeses köögikombainis või uhmris, kuni küüslauk ja rosmariin on purustatud.
Hõõru segu lihale.
Pane tomatid, oliiviõli, 4 sl mett, sibul, ülejäänud 2 sl küüslauku, 2 sl soola ja 2 tl musta pipart kaussi ja sega hoolega läbi. Jaota tomatisegu ümber liha ahjupanni peale. Torka terved tüümiani- ja rosmariinioksad samuti ahjupannile.
Nirista ülejäänud 4 sl mett lambakintsule.
Küpseta 20 minutit.
Siis alanda kuumust ja küpseta 175-kraadises ahjus veel 1-1,25 tundi, kuni lihatermomeeter näitab liha sisetemperatuuriks 54-58 C (medium-rare ehk pooltoores).
Aseta lambaliha lõikelauale, kata fooliumiga ja lase 15 minutit puhata. Võta ürdioksad pannilt ja pane pann (ilma lihata, aga koos tomatisegu-ga) ahju tagasi sooja.
Lõika lamb viiludeks, aseta vaagnale. Tõsta tomati-sibulasegu-pannileem lusikaga liha peale ja serveeri.

KARJUSE PIRUKAS EHK KARTULI-LAMBALIHAVORM

Neljale

1 sl päevalilleõli
1 suurt hakitud sibulat
2 kuni 3 hakitud porgandit
500 g lambahakkliha
2 sl kontsentreeritud tomatipastat
tubli sorts Worcesteri kastet
5 dl veisepuljongit
1 kg kartulit
85 g võid
0.5 dl piima
soola

Kuumuta õli keskmise suurusega potis. Lisa sibul ja porgandid ja prae mõni minut.
Siis tõsta kuumust, lisa lambaliha ja pruunista (kui hakklihast eraldub liigset rasva, siis kalla see minema).
Lisa tomatipüree, Worcesteri kaste ja prae paar minutit.
Lisa puljong, kuumuta keemiseni. Kata pott kaanega ja hauta kastet 40 minutit (eemalda umbes 20 minuti pärast kaas).
Kuumuta ahi 180 kraadini.
Valmista kartulipuder. Keeda kooritud ja tükeldatud kartuleid soolaga maitsestatud vees 10-15 minutit, kuni kartulid on pehmed. Nõruta, siis tambi või ja piimaga pudruks.
Kalla hakklihakaste ahjuvormi, laota peale kartulipuder. Tee kahvliharudega siiruviiruline muster peale :)
(Sellisel kujul võib karjuse piruka sügavkülma panna kuni kuuks ajaks.)
Küpseta 180-kraadises ahjus 20-25 minutit, kuni kartulipudrukate kenasti pruunistuma hakkab.
(Kui võtad piruka sügavkülmast, pane 160-kraadisesse ahju ja küpseta 1 tund kuni 1 tund ja 20 minutit, kuni roog on korralikult läbi kuumenenud.)
Lase enne serveerimist 5 minutit jahtuda.

EESTI PÕLLUMAJANDUS-KAUBANDUSKODA

Eesti Toit