

Poronkäritystys

(tuunattu lukijan lähettämästä ohjeesta)

Uusi ohje:

- 1 kg Poronlihaa (rasvaa alle 7%)
- 6 rkl Sydänmerkki-öljyä tai juoksevaa margariinia
- 2 Sipulia
- 3 Porkkanaa
- ½ tl mustapippurirouhetta
- 1 lihaliemikuutio
- 6 dl vettä

1. Ruskista poronliha rasvassa. Lisää joukkoon pieneksi silputtu sipuli- ja porkkanakuutiot, mustapippuri sekä liemikuutio.
2. Lisää vesi ja hauduta kannen alla noin ½ tuntia.

Vanha ohje:

- 1/2 kg voita
- 1 kg poronlihaa
- suolaa
- sipulia

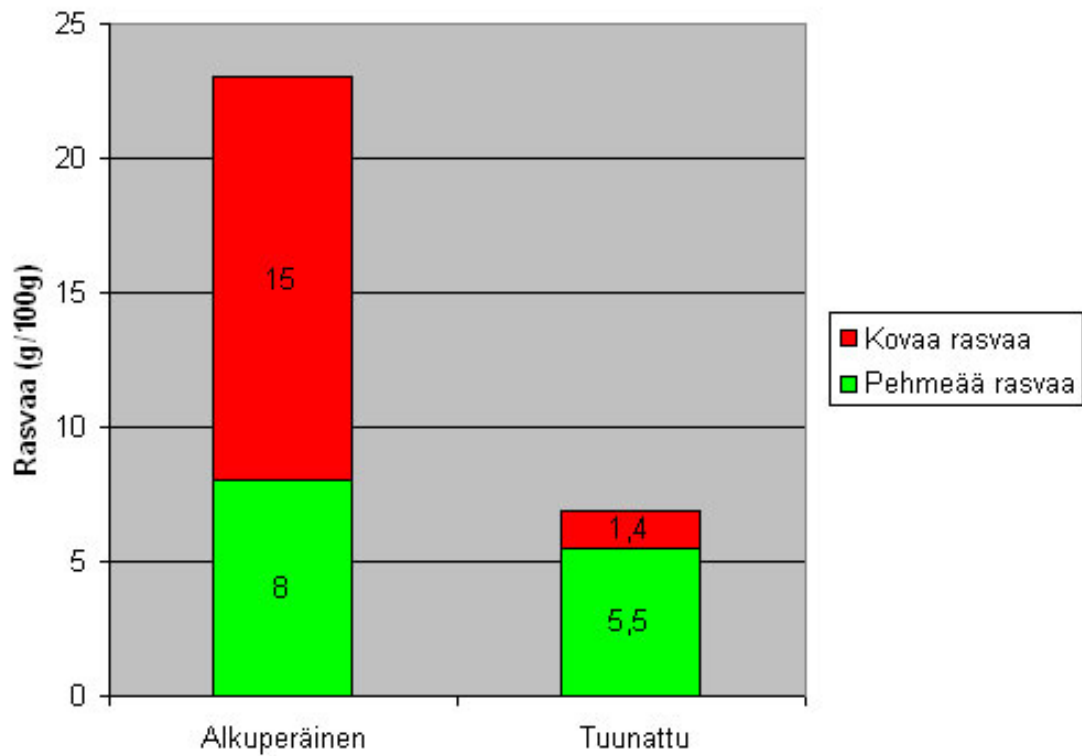
Vinkkejä:

- poronkäritystyslihojen rasvan määrissä on eroja – valitse mahdollisimman vähärasvainen
- käritystyslihaan on yleensä lisätty valmiiksi suolaa – lisää suolaa, liemivalmisteita tai suolaa sisältäviä mausteita varovaisesti
- poronkäritystys hautuu herkulliseksi myös vähemmällä rasvan määrällä
- rasvan laatu paranee, kun valitset paistamiseen rasiamargariinia, öljyä tai juoksevaa rasvaa voin sijaan
- käritykseen kannattaa lisätä kasviksia, kuten sipulin, porkkanan tai paprikan kuutioita. Kasvikset keventävät ruokaa ja samalla siihen tulee väriä ja uutta makua.

Ero rasvan laadussa alkuperäisen ja tuunatun ohjeen välillä



Poronkärjestys



Natrium:

alkuperäinen 0,3 g/100 g

tuunattu 0,01 g/100g