LINNULIHAROAD

AVASTAGE UUED RETSEPTID
JA MAITSETE SOBITAMISE MEETODID

Unilever Food Solutions

Klienti on kerge üllatada luksusliku roaga. Ent on tõeline kunst äratada temas armastus lihtsate, tuntud koostisosade vastu, mille maitsekooslus ja sobiv töötlus paneks inimese kannatamatult ootama järgmist külastust. Meie peakokad võtsid selle tuleproovi ette ja asusid otsima eestlastele meelepärast toitvat toiduainet, millel oleks veel avastamata maitsepotentsiaali.

VALITUKS OSUTUS LINNULIHA.

Seda süüakse igal laiuskraadil, igas riigis ja religioonis – pannil praetuna, ahjus küpsetatuna, keedetuna, grillituna või hautatuna. See on lihtsasti kättesaadav, ei maksa üleliia palju ja seda saab kiiresti töödelda. Valge tibu-, kana- ja kalkuniliha ning punane hane- ja pardiliha erinevad omaduste, samuti nende söömisega seotud traditsioonide ja tavade poolest. Kui valida õige tehnika ja sobitada oskuslikult koostisaineid, võib linnuliharoogadest saada menüü kõige väärtuslikum trump. Kasutage oma igapäevatöös Unilever Food Solutionsi kokkade tarkust, mille leiate sellest voldikust. Oma kogemuste jagamisega viivad nad teid maitsete, toidu harmoonilise kombineerimismeetodi, mitmesuguste tehnikate ja innustavate retseptide teekonnale.

Sobiva tehnika valimisel ja koostisosade leidlikul kooskõlastamisel võib linnuliharoogadest saada menüü kõige huvitavam osa.

SISUKORD

MIKS LINNULIHA? 4

AEDVILJASALAT KRÕBEDATE LINNULIHAKROKETITE JA KLASSIKALISE SALATIKASTMEGA 6

RAVIOOLID PARDILIHA, VÕIKASTME, PARMESANI JA SIDRUNIGA 8

SALAT PRAEKANA, ÕUNTE JA FENKOLIGA 10

KANATÜKID MEEGA JA GRILLITUD TORTILLAD TÄIDISEGA 12

LINNULIHAPULJONG SUITSUSINGI, PRAETUD KÜÜSLAUGU JA KÖÖGIVILJADEGA 14

SIDRUNIGA MARINEERITUD KANAFILEE GRILLIL KÜPSETATUD MAISIPUDRU JA SPINATISALATIGA 16

LEHTTAIGNAS KANALIHA PIKANTSE TOMATI- JA PAPRIKAKASTMEGA 18

KRÕBE KANALIHA KASTMETEGA: TATARI, GRILL-, MEE- JA SINEPIKASTMEGA. 20

PARDI-CONFIT SAIAPALLIDEGA 22

CORDON BLEU KANA 24

RISOTTO ALLA MILANESE GRILLKANAGA 26

KALKUNIESKALOPP VIRSIKUTŠATNI JA SUVIKÕRVITSAGA 28

VEINIS HAUTATUD KANALIHA VIINAMARJADEGA 30

UNGARI KANA TAGLIATELLE-PASTAGA 32

KALKUNIRINNAPRAAD RIISISALATIGA 34

KUIDAS KASUTADA KULINAARIATEHNIKAID ERI LINNULIHALIIKIDEGA. 36

KAS TASUB KASUTADA RUPSE? 40

KUIDAS VALIDA KVALITEETSET LINNULIHA? 41

TOOTED 42

Miks linnuliha?

MIS ON MAITSE?

Kas on olemas üldskeeme, mille järgi valmistatud roog maitseks peaaegu kõigile? Sellele küsimusele teaduslikku vastust otsides avastas Heston Blumenthal, kui täiuslik on valge šokolaadi ja kalamarja kooslus. Selgus, et see ei olnud juhus – maitse poolest sobituvate koostisainete sarnasus väljendus ka aatomite (molekulide) tasandil. Nõnda hakati kulinaarias kasutama meetodit nimega foodpairing – moodust, millega saab molekulaaranalüüsi põhjal määrata meeldivat maitseaistingut pakkuvaid kompositsioone. Kui soovite oma ainulaadseid roogi valmistades aega säästa, rakendage seda põhimõtet. Uurige välja, millised koostisosad sobituvad kõige paremini kanaliha, kalkuniliha või pardilihaga. Nii saate teada, milliseid maitseaineid, ürte, aed- ja puuvilju konkreetse lihaliigiga kombineerida.

MIS SOBIB KANALIHALE?

Kanaliha neelab hästi eredaid maitseid, tänu millele see ei jää maitsetu. Siiski tuleks olla ettevaatlik, et maitseained ei lämmataks mahedat liha. Kui soovite kanalihale anda metsamaitsete nooti, kasutage Eesti köögile omaseid kooslusi – hapukoort, seeni ja sibulat. Nende käre tugev maitse sobitub ideaalselt tihkete kastmetega, mis liha maitset suurepäraselt rikastavad. Vahemere stiilis toidu jaoks võtke appi hakitud tüümian, mille mõrkjasmagus maitse lisab aromaatse vihje maitsetaimele, ning sidrunikoor ja -mahl, mis aitavad vabastada aroomikülluse. Aasiapärastes kanaroogades on asendamatu tšilli ja sidrunheina kooslus, mida sobib serveerida jasmiiniriisiga. Mündi-ingveri varjundiga värske sidrunilõhnaline rohumaitse ja väljendusrikas pikantne tšillipipar annavad lihale meeldiva maitse ja värskuse.

MIS SOBIB KALKUNILIHALE?

Kalkuniliha mahe maitse on nagu kameeleon, mille osaval kombineerimisel muude toiduainetega võib jõuda väga erinevate maitsevärvinguteni. Baasina kasutage soola, pipart ja küüslauku, mis muudavad liha mahedamaitseliseks ja mahlakaks. Kui soovite saavutada ulukiliha maitse, lisage kintsude juurde loorberilehti ja kadakat. Erilise maitse garanteerib paprika, tšilli ja jahvatatud köömnete kombinatsioon. Kui aga soovite luua luksuslikuma roa, mis tooks esile liha hea maitse, segage kokku mesi, sidrunimahl, peenestatud ingver ja India maitseainesegu (karri madras, tikka masala). Kalkuniliha valmistamisel tasub meeles pidada ka salveid, mis koos sibulaga annab lihale väljendusrikka käredapoolse maitse. Peale selle sobib kalkuniliha suurepäraselt maitsetaimede ja puuviljade seltskonda. Täiusliku koosluse saab kuivatatud aprikooside kreemjast magusast aroomist koos pikantse tšilliga või apelsinist koos tüümianiga, mis lisavad lihale erilist värskust ja maiku..

FOODPAIRING, EHK KUIDAS LEIDA IDEAALSE LINNULIHAROA VALEM.

MIS SOBIB PARDILIHALE?

Pardiliha on tugeva aroomiga, niisiis võib seda kombineerida intensiivsete juustude ja magusate maitsete, eriti puuviljadega. Pardirinna juurde sobib suurepäraselt apelsinimahlast, jõhvikatest, mustikatest või muudest hapudest metsamarjadest ja puuviljadest tehtud kaste. Kui teile on südamelähedane Aasia köök, proovige salatites pardiliha, punase greibi ja pomelo kooslust. Siin on puuviljade värving ühendatud väljendusrikka salatirohelise noodiga, mis tasakaalustab pardiliha maitse. Tsitrusemaitse rõhutamiseks lisage juunosidrunit ja mett.

AEDVILJAD.

Linnuliha juurde aedvilju valides eelistage maheda maitsega vilju. Ideaalne valik on näiteks kartul, spinat, brokoli, lillkapsas, rooskapsas, spargel ja oad. Söögitegemisel pöörake tähelepanu toiduvalmistamise tehnikale. Kui soovite pakkuda näiteks küpsetatud kana, sobib kõrvale väga hästi krõmpsuv salat. Et liha oleks mahlane ja piisavalt terav, kasutage kindlasti küüslauku. Kui soovite, et see oleks mahedama aroomiga, pistke see natukeseks tulisesse õlisse (aga jälgige, et see ei karamelliseeruks, sest nii läheb see liiga kibedaks). Kui tahate, et praeliha läbiks maitsete metamorfoosi, asetage selle juurde Provence'i eeskujul 40 koorimata küüslauguküünt. Kui soovite küüslaugust maksimaalset maitset saada, hakkige või purustage see. Sobib ideaalselt kokku tüümiani, basiiliku, sibula või rosmariiniga..

Toidu sobitamise meetodit kasutatakse igal pool, mitmesugustel eri tasanditel. Burgeri valmistamisel võite kanaliha kombineerida kõrvitsa, õunte, tomati ja karriga. Nii saate maheda magususe, peenekoelise pikantsuse ja maitsesügavuse sulami, mida aitab saavutada tomatis sisalduv glutaamhape. Toidu sobitamise meetodit võib kasutada, kui otsite toiduainetele asemikke (eriti hooajalisi). Näiteks mõni peakokk kasutab kordamööda maasikaid ja tomateid, sest mõlemad sisaldavad maasikamaitse tekitajat furanooli.

Koostisained 10 inimesele

KROKETID:

Keedetud linnuliha	0,750 kg
Sulatatud võid	0,150 kg
Munarebu	2
KanapuljongiessentsiKNORR Professional	maitse järgi
Muna, rebud ja valged eraldada	3
Panko riivsaia	0,150 kg
Rasvainet	praadimiseks

SALATIKASTE:

SalatikastetKNORR Garden	0,030 kg
Vett	0,230 l
Oliiviõli	0,100 l

SALAT:

Salatisegu	0,800 kg
Kuivatatud tomateid KNORR	0,250 kg
Keedetud porgandeid	0,300 kg
Sparglit	0,100 kg
Suhkruherneid	0,200 kg

Valmistamine

KROKETID:

- Liha segada sulatatud või ja munarebudega, lisada maitse järgi kanapuljongiessentsi. Lihamass jahutada külmikus korralikult maha ning vormida kroketid.
- Kroketeid veeretada lahtiklopitud munas ja Panko riivsaias.
- Pruunistada fritteris temperatuuril 170°C.

SALATIKASTE:

- Valmis salatikaste segada vee ja oliiviõliga, jätta seisma ja 10 minuti pärast segada veel kord läbi.

SERVEERIMINE:

- Salat, köögiviljad ja kroketid asetada taldrikule ning piserdada valmissegatud kastmega.

KNORR SALATIKASTE GARDEN, 0.7 KG

Värske maitsega ürdi-sidrunikaste salatile. Täiuslik klassikalise vinegretikastmena või eksklusiivsete salatikastmete suurepärane põhi. Ei kihistu, seepärast säilitab pikemat aega suurepärase välimuse.

AEDVILJASALAT

KRÕBEDATE LINNULIHAKROKETITE JA KLASSIKALISE SALATIKASTMEGA

NÄPUNÄIDE

Kroketeid võib valmistada ükskõik millisest lihast või kalast. Ärge unustage lisada võid – see annab roale erilise mahlasuse.

Koostisained 10 inimesele

RAVIOOLITÄIDIS:

Pardirasvas pikalt küpsetatud pardikintsuliha (confit)	0,500 kg
Ricotta't	0,500 kg
Sulatatud võid	0,200 kg
Peeneks hakitud šalottsibulat	0,080 kg
Hakitud rohelist peterselli	0,006 kg

RAVIOOLITAINAS:

mannat	0,250 kg
Munarebu	0,190 kg
Oliiviõli	0,010 l
Riivitud mädarõigast	0,025 kg

VÕIKASTE PARMESANI JA SIDRUNIGA:

Sulatatud võid	0,200 kg
Riivitud parmesani	0,060 kg
Sidruni koor ja mahl	½
Kanapuljongiessentsi KNORR Professional	0,040 l

Valmistamine

RAVIOOLITÄIDIS:

- Liha rebida peeneteks kiududeks, segada ricotta ja sulatatud võiga.
- Segule lisada šalottsibul, petersell ja maitsestada.
- Veeretada ühesuurused lihapallid.

RAVIOOLITAINAS:

- Ettevalmistatud koostisosad segada tainaks, lisades lõpus toiduõli.
- Tainast hoida vähemalt 3 tundi külmikus.
- Enne rullimist tuleb tainas soojendada toatemperatuurini.
- Tainas rullida õhukeseks, asetada sellele lihaportsjonid ja vormida ravioolid.
- Keeta soolaga maitsestatud vees, tõsta ravioolid taldrikutele, lisada kaste ja puistata üle värskelt riivitud mädarõikaga.

VÕIKASTE PARMESANI JA SIDRUNIGA:

- Või sulatada, lisada parmesan ja karamellistada. Lõpuks lisada sidrunikoor ja -mahl.

KNORR LINNULIHAPULJONGI ESSENTS, 1.0 L

Asendamatu toode linnulihast roogade maitsestamisel, toob esile kana maitse- ja aroominüansid. Sobib nii kuumade kui külmade roogade (suppide, kastmete, hautiste, makaronide, täidiste) valmistamiseks. Rikkalikus koostises on 52 protsenti kanapuljongit, kanarasva, porrulauku, porgandi – ja sibulamahlkontsentraati, musta pipart, kollajuurt.

RAVIOOLID PARDILIHA,

VÕIKASTME, PARMESANI JA SIDRUNIGA

NÄPUNÄIDE

Selliselt valmistatud lihatäidis sobib ka tavalistele pelmeenidele, mida võib samuti pakkuda itaaliapäraselt.

Koostisained 10 inimesele, üks portsjon 160 g

SALAT:

Keedu- või praekana	1,200 kg
Fenkolimugulaid	0,260 kg
Õunu	0,600 kg
Sidruni mahl	2
Punast sibulat	0,160 kg
Värsket peterselli	0,020 kg
Kreeka või pekaanipähkleid	0,040 kg

SALATIKASTE:

Majoneesi HELLMANN'S (rasvasisaldus 78%), dekoreerimiseks	0,150 kg
RAMA Cremefine Fraiche 24%	0,200 l
Võidemaitseainet traditsiooniliste ürtidega knorr primerba	0,020 kg
Vahtrasiirupit	0,010 l
Soola, musta pipart	maitse järgi

Valmistamine

SALAT:
- Kanalt eemaldada nahk ja kondid, liha tükeldada.
- Fenkol ja õun köögikombainis viilutada, viilud asetada sidrunimahlaga tembitud vette.
- Sibul tükeldada õhukeselt pikisuunas, petersellilehed eraldada varte küljest.
- Kõik koostisosad segada koos pähklitega.

SALATIKASTE:
- Kõik kastme koostisosad segada kokku ja maitsestada.

SERVEERIMINE:
- Salati koostisosad segada kastmega ja serveerida.

HELLMANN'S MAJONEES, 78%, 3.0 L

Täiusliku ja tasakaalustatud roogasid rikastava maitsega. Sisaldab 80 protsenti rasvu ja 6 protsenti kanamunade rebusid ning on seetõttu eriliselt paksu konsistentsiga ja sobib ideaalselt roogade dekoreerimiseks. Säilitab stabiilse kuju ja värvi kaua aega, ei muutu kollakaks. Sobib väga hästi salatitesse – ei eralda vett.

SALAT

PRAEKANA, ÕUNTE JA FENKOLIGA

NÄPUNÄIDE

Kanaliha saab restoranis salati koostisosana huvitaval viisil ära kasutada.

Koostisained 10 inimesele

GLASUURITUD KANALIHA:

Puhastatud kanafileed	1,500 kg
Linnulihamaitseainet KNORR Delikat	0,020 kg
Mett	0,080 kg
Rasvainet RAMA Combi Profi	0,050 l

TORTILLATÄIDIS:

Majoneesi HELLMANN'S (rasvasisaldus 78%)	0,450 kg
RAMA Cremefine Fraiche 24%	0,150 l
KNORR Primerba punast pestot	0,035 kg
Grillpaprikat KNORR	0,600 kg
Soola, pipart	maitse järgi
Tortilla	10

SALAT:

Kokteiltomatit	0,250 kg
Punast sibulat	0,050 kg
Rukolat	0,250 kg
Oliiviõli	0,100 l
Sidruni mahl	0,040 l
Soola, pipart	maitse järgi

Valmistamine

GLASUURITUD KANALIHA:

- Kanafilee tükeldada suurematekс tükkideks, lisada maitseainet Delikat ja mett, segada läbi.
- Jätta 30 minutiks seisma.
- Lihale pritsida rasvainet Combi Profi ja küpsetada temperatuuril 210°C, et kanatükid oleksid mahlased.

TORTILLATÄIDIS:

- Majonees segada Cremefine Fraiche 24 %, pestoga Primerba ja tükeldatud paprikaga. Maitsestada.
- Tortillad grillida.
- Valmistatud täidis määrida 5 tortillale ja katta ülejäänud tortilladega.
- Täidetud tortillad tükeldada.

SALAT:

- Tomatid poolitada, sibul viilutada pikisuunas ja segada rukolaga.
- Valmistada toiduõlist, sidrunimahlast ja vürtsidest kaste.

SERVEERIMINE:

- Salat asetada taldrikule, piserdada peale kaste ning lisada kanatükid ja tortillad.

KNORR PROFESSIONAL PRIMERBA PUNANE PESTO, 0.34 KG

Aromaatne maitseainepasta roogade maitsestamiseks, mille peamisteks koostisosadeks on värske basiilik, kuivatatud tomatid, küüslauk ja seedriseemned, mis on konserveeritud soolases taimeõlis. Tagab aasta läbi rikkaliku ja kontsentreeritud värskete ürtide ja köögiviljade lõhna ja maitse. Soovitatav mitmete kuumade (suppide, kastmete, kala- ja mereandide, liha, köögivilja, makaronide) ja külmade roogade (salatite, jogurtikastmete, vinegrettide ja ka marinaadide ja täidiste) maitsestamiseks.

KANATÜKID MEEGA

GRILLITUD TORTILLAD TÄIDISEGA

NÄPUNÄIDE

Kaste piserdada salatile vahetult enne serveerimist, et salat oleks värske ja isuäratava väljanägemisega.

Koostisained 10 inimesele

PULJONG:

Kanaliha	0,350 kg
Vett	3,500 l
Suitsusinki	0,280 kg
Kuivatatud seent	5
Loorberilehte	6
Vürtspipart (pimenti)	10 tera
Soola, pipart	maitse järgi
Kanapuljongit KNORR	0,030 kg
Porrut	0,100 kg
Peterselli	0,200 kg
Porgandeid	0,500 kg
Kartulit	5
Ahjus küpsetatud küüslauku (küpsetada 15 minutit temperatuuril 175°C)	3 mugulat

Valmistamine

PULJONG:

- Kanalihast, singist, seentest ja vürtsidest keeta puljong, lisades sellele kanapuljongit.
- Keetmise lõpus lisada kooritud ja tükeldatud köögivili ja keeta tasasel tulel pehmeks.
- Puljongit pakkuda koos keedetud kartuli, koorimata ahjuküüslaugu ja teiste koostisosadega.

KNORR KANAPULJONG, 0.9 KG

Täiuslik kanaliha maitse ja aroom, mida täiendavad sibula, porgandi, peterselli ja selleriseemnete maitsenüansid. Rõhutab suurepäraselt traditsioonilise kanapuljongi maitset, sobib ka suppide, kastmete ja hautiste maitsestamiseks.

LINNULIHAPULJONG

SUITSUSINGI, PRAETUD KÜÜSLAUGU
JA KÖÖGIVILJADEGA

NÄPUNÄIDE

Kui soovite, et puljong oleks eripärase maitsega, lisage koorimata ja eelküpsetatud köögivilju. See tugevdab maitset ning magusus kaob. Ka kuivatud seened lisavad maitset.

Koostisained 10 inimesele

KANALIHA:	
kanafileed, 10 tk	1,400 kg
Linnulihamarinaadi KNORR Professional	0,040 kg
Tüümianit	0,006 kg
Sidruni mahl	3
Oliiviõli	0,050 l
Kupatatud sidrunit	20 viilu
Viilutatud seaküljeliha	0,250 kg
MAISIPUDER:	
Vett	1,300 l
Toidukoort KNORR 15%	0,400 l
Soola	maitse järgi
Maisitangu	0,450 kg
SALAT:	
Väikeseid spinatilehti	0,150 kg
Kirsstomatit	0,600 kg
SALATIKASTE:	
oliiviõli	0,150 l
palsamiäädikat	0,075 l
meresoola	maitse järgi

Valmistamine

KANALIHA:
- Kanafilee marineerida tüümiani, sidrunimahla ja oliiviõli marinaadis. Hoida vähemalt 2 tundi külmikus.
- Fileele asetada sidruniviilud ja keerata fileed küljeliha sisse rulli.
- Küpsetada konvektsioonahjus temperatuuril 180°C.

MAISIPUDER:
- Veele lisada toidukoor KNORR 15 % ja lasta keema tõusta, lisada sool ja vähehaaval maisitangud, pidevalt segades, et toit põhja ei kõrbeks.
- Keeta 3 minutit.
- Tõsta tulelt, asetada toidufooliumiga vooderdatud nõusse ja lasta jahtuda.
- Jahtunud maisipuder grillida.

SALAT:
- Puhtad spinatilehed ja tomatid segada kastmega.

KNORR PROFESSIONAL LINNULIHAMARINAAD, 0.7 KG

Linnuliha marineerimiseks või maitsestamiseks otse enne kuumtöötlemist: sobib kana-, pärlkana-, vuti- ja pardiliha maitsestamiseks. Tagab alati marineerimise kõrge kvaliteedi, andes roale võrratult hea ja hästi tasakaalustatud maitse ning aroomi. Sobib eksklusiivsete marinaadide koostisosaks. Lisaks teistele koostisosadele sisaldab jämedalt hakitud ja hoolikalt valitud kvaliteetseid ürte ja maitseaineid: punast paprikat, rosmariini, koriandrit, kollajuurt, meresoola.

SIDRUNIGA MARINEERITUD KANAFILEE

GRILLIL KÜPSETATUD MAISIPUDRU JA SPINATISALATIGA

NÄPUNÄIDE

Vahemeremaade köögis lisatakse liha marineerimisel sidrunit, siis jääb liha mahlaseks. Soovi korral võite kasutada ükskõik milliseid tsitrusvilju.

Koostisained 10 inimesele

KANALIHA:

Suvikõrvits	1
Kanafileed, 250 g portsjonitena	1,300 kg
Linnulihamarinaadi KNORR Professional	0,020 kg
Taimeõli RAMA Culinesse Profi	0,030 l
Laagerdunud sinki	10 viilu
Lehttainast, tk 350 g	3 pakki
Muna	1

SALATIKASTE:

Oliiviõli	0,030 l
Väikesteks tükkideks hakitud sibulat	0,080 kg
Purustatud küüslauku	2 küünt
Tükeldatud punast paprikat	0,070 kg
Tükeldatud kollast paprikat	0,070 kg
Valget kuiva veini	0,070 l
Vett	0,400 l
Napoli kastet KNORR	0,060 kg
Purustatud tomateid KNORR Tomato Pronto	0,400 kg
Kappareid	0,020 kg
Peeneks tükeldatud värsket tšillipipart	1

KÖÖGIVILJAD:

Rohelisi aedube	0,500 kg
Suhkruherneid	0,200 kg
Peakapsast	0,150 kg
Poolitatud šalottsibulaid	0,200 kg
Maitseainesegu KNORR Aroma Mix	0,030 kg

SERVEERIMINE:
pakkuda koos ürdiseguga.

Valmistamine

KANALIHA:
- Suvikõrvits lõigata 30 ristiviiluks, kergelt grillida, asetada paberrätikutele.
- Kanafileed puhastada, maitsestada linnulihamarinaadiga. Liha pruunistada taimeõliga Rama Culinesse mõlemalt küljelt.
- Suvikõrvitsaviilud asetada lihale ja keerata singi sisse rulli.
- Tainas lõigata nelinurkseteks tükkideks.
- Liha keerata tainasse ja määrida pealt lahtiklopitud munaga.
- Küpsetada temperatuuril 200°C, kuni lihatermomeeter näitab lihasisest temperatuuri 67°C

SALATIKASTE:
- Sibul, küüslauk ja paprika praadida õlis. Lisada vein ja redutseerida.
- Lisada vesi, Napoli kaste, segada ja lasta keema tõusta.
- Keevale kastmele lisada ülejäänud koostisosad ja maitsestada.

KÖÖGIVILJAD:
- Köögiviljadele puistata maitseainesegu Aroma Mix ja aurutada konvektsioonahjus valmimiseni.

SERVEERIMINE:
- Roog asetada taldrikule ja kaunistada värskete ürtidega.

KNORR NAPOLI KASTE, 0.9 KG

Täiuslik tomatikaste basiiliku ja pune maitsenüansiga. Sobib ideaalselt makaronide, pitsa, riisi, kala, linnuliha, liha, köögivilja ja vormiroogade maitsestamiseks.

LEHTTAIGNAS KANALIHA

PIKANTSE TOMATI- JA PAPRIKAKASTMEGA

NÄPUNÄIDE

Kui enne fileed enne ümberkeeramist pruunistate, saate mahlaka liha ning krõbeda taina.

Pearoad

Koostisained 10 inimesele

KANA POOLKOIVAD JA -TIIVAD:

Kondita poolkoivaliha	1,000 kg
Tiiva õlaosa	10
Linnulihamaitseainet KNORR Delikat	0,020 kg

KUIV PANEERING:

Maisijahu	0,150 kg
Nisujahu	0,150 kg
Suitsutatud maguspaprikat	0,003 kg

MÄRG PANEERING:

Gaseeritud vett	0,300 l
Nisujahu	0,150 kg
Kartulitärklist	0,080 kg
Küpsetuspulbrit	0,010 kg
Muna	2
Jahvatatud kuivatatud ingverit	0,002 kg
Jahvatatud koriandriseemneid	0,002 kg
Jahvatatud tšillipipart, soola, musta pipart	maitse järgi

BBQ KASTE:

HELLMANN'S BBQ kastet	0,300 kg

TATARI KASTE:

Majoneesi HELLMANN'S (rasvasisaldus 78%)	0,200 l
Toidukoort KNORR Vispy 31%	0,050 l
Peeneks tükeldatud konservkurki	0,040 kg
Peeneks tükeldatud konservšampinjone	0,040 kg
Hakitud murulauku	0,010 kg
Soola, musta pipart	maitse järgi

MEE- JA SINEPIKASTE:

vedelat mett	0,080 kg
küüslauguküüs	1
vett	0,100 l
sidrunimahla	0,020 l
toiduõli	0,080 l
paksu Prantsuse sinepit	0,050 kg
sinepit	0,020 kg
soola, musta pipart	maitse järgi

SERVEERIMINE:

Friikartuleid	1,200 kg

Valmistamine

SÄÄRETÜKID JA TIIVAD:
- Lõigake tiivad kaheks osaks.
- Maitsestage kanaliha Delikat maitseainega.

KUIV PANEERING:
- Erinevad jahud segada paprikapulbriga.

MÄRG PANEERING:
- Kõik koostisosad hoolikalt läbi segada.

KANALIHA:
- Kanatükke veeretada kuivas paneeringus, seejärel kasta teise paneerimissegusse ja veeretada veel kord kuivas paneeringus.
- Pruunistada Fritüüris u 12–15 minutit temperatuuril 150 °C kuldpruuniks.

TATARI KASTE:
- Segada kokku kõik kastme koostisained ja maitsestada.

MEE- JA SINEPIKASTE:
- Segada kokku mesi, küüslauk, vesi ja sidrunimahl, lisada ülejäänud koostisained, segada korralikult läbi ja maitsestada.

SERVEERIMINE:
- Paneeritud kanaliha pakutakse kolme kastme ja friikartulitega.

KNORR DELIKAT LINNULIHAMAITSEAINE, 0.6 KG

Hoolikalt valitud ürtide ja maitseainete kombinatsioon, mis rõhutab ideaalselt linnuliha maitset. Sobib väga hästi linnuliha ja köögivilja maitsestamiseks otse enne nende küpsetamist või grillimist ja toodete marineerimiseks. Tänu koostisainete optimaalselt valitud suurusele ei lähe termilise töötlemise käigus kõrbema.

KRÕBE KANALIHA

KASTMETEGA: TATARI, GRILL-, MEE- JA SINEPIKASTMEGA.

NÄPUNÄIDE

Et paneering oleks krõbe, tuleb pärast teist paneerimist vältida kanatükkide kokkuvajutamist.

Koostisained 10 inimesele

PARDILIHA:

Pardikintsu (10 tk)	2,500 kg
Linnulihamaitseainet KNORR Delikat	0,030 kg
Nii palju, et pardiliha oleks kaetud	küpsetamiseks rasva

SAIAPALLID:

Muna	6
20 nisujahust kuklit	1,200 kg
Piima	0,500 l
Petersellilehti	1 kimp
Universaalset maitseainesegu KNORR Delikat	maitse järgi

ÕUNAKASTE:

Lihakastet KNORR Gravy	0,050 kg
õunamahla	0,300 l
Vett	0,200 l
Toor-roosuhkrut	0,015 kg
Marineeritud pärlsibulaid	0,100 kg
Kuivatatud õunu	0,025 kg
Õunaäädikat	maitse järgi

SERVEERIMINE:

Lillat peakapsast	1 kg

Valmistamine

PARDILIHA:

- Pardikintsud maitsestada linnulihamaitseainega Delikat ja jätta 12 tunniks seisma.
- Liha küpsetada 5 tundi rasvas temperatuuril 90°C

SAIAPALLID:

- Rebud eraldada munavalgest. Munavalged vahustada ühtlaseks vahuks.
- Nisukuklid lõigata suurematеks tükkideks.
- Piim segada munarebude ja hakitud petersellilehtedega, maitsestada universaalse maitseaineseguga ja segada kuklitükkidega.
- Kohevuse andmiseks lisada vahustatud munavalged ettevaatlikult.
- Mass asetada toidufooliumile, vormida u 5–6 cm läbimõõduga pallid. Keerata tihedalt fooliumisse ja küpsetada u 20 minutit konvektsioonahjus temperatuuril 90°C. Enne küpsetamisest veenduge, et GN-küpsetusplaat on perforeeritud.

ÕUNAKASTE:

- Gravy kaste segada kokku õunamahlaga ja lasta keema tõusta.
- Suhkur karamellistada, lisada kupatatud pärlsibulad, keedetud kaste ja tükeldatud õunad. Keeta nõrgal tulel. Kastmele lisada õunaäädikat.

SERVEERIMINE:

- Enne lauale viimist pruunistada pardikintse pannil. Pakkuda viiludeks lõigatud saiapallide ja õunakastmega.
- Köögiviljalisandina sobib hästi lilla kapsas.

KNORR DELIKAT LINNULIHAMAITSEAINE, 0.6 KG

Hoolikalt valitud ürtide ja maitseainete kombinatsioon, mis rõhutab ideaalselt linnuliha maitset. Sobib väga hästi linnuliha ja köögivilja maitsestamiseks otse enne nende küpsetamist või grillimist ja toodete marineerimiseks. Tänu koostisainete optimaalselt valitud suurusele ei lähe termilise töötlemise käigus kõrbema.

PARDI-CONFIT

SAIAPALLIDEGA

NÄPUNÄIDE

Need saiapallid on huvitavaks alternatiiviks tavapärastele pardiliha lisanditele. Nende maitse esiletõstmiseks tuleks neid enne lauale andmist veidi võis praadida.

Koostisained 10 inimesele

KANALIHA:	
Kanafileed	1,500 kg (10 tk)
Provence maitsesegu KNORR Primerba	0,040 kg
Sinihallitusjuustu	0,200 kg
Keedusinki	0,300 kg
MÄRG PANEERING:	
Muna	6
Vett	0,100 l
Nisujahu	0,080 kg
Soola	maitse järgi
Riivsaia	0,400 kg
Rasvainet RAMA Combi Profi	0,080 l
PRAETUD OAD:	
Rohelisi aedube	
Maitseainesegu KNORR Aroma Mix	0,035 kg
SERVEERIMINE:	
Friikartuleid	1,200 kg
Harakputke	Kaunistamiseks

Valmistamine

KANALIHA:
- Fileetükid puhastada, teha neisse sisselõiked, vasardada kergelt.
- Liha määrida võidemaitseainega Primerba, juustu- ja singiviil pista sisselõikesse. Filee keerata rulli, täidis sissepoole.

PANEERIMINE:
- Munad segada vee, jahu ja soolaga. Kloppida kõik hästi läbi.
- Kanaliha veeretada riivsaias, seejärel ettevalmistatud paneeringus ja veel kord riivsaias.
- Lame GN-küpsetusplaat pihustada Combi Profi rasvainega üle, asetada sellele paneeritud kanatükid, pihustada neile Combi Profi rasvainet ja küpsetada 10 minutit temperatuuril 190°C

PRAETUD OAD:
- Keedetud oad segada kokku maitseaineseguga Aroma Mix, asetada 2–3 minutiks konvektsioonahju ja maitsestada.

SERVEERIMINE:
- Cordon Blue kana pakkuda praetud aedubade ja friikartulitega. Kaunistada harakaputke lehtedega.

KNORR PROFESSIONAL PRIMERBA TRADITSIOONILINE ÜRDIPASTA, 0.34 KG

Aromaatne maitseainepasta roogade maitsestamiseks, mille peamisteks koostisosadeks on värsked ürdid ja köögivili, mis on konserveeritud soolases taimeõlis. Tagab aasta läbi rikkaliku ja kontsentreeritud värskete ürtide ja köögiviljade lõhna ja maitse. Soovitatav mitmete kuumade (suppide, kastmete, kala- ja mereandide, liha, köögivilja, pasta) ja külmade roogade (salatite, jogurtikastmete, vinegrettide ja ka marinaadide ja täidiste) maitsestamiseks.

CORDON BLEU KANA

NÄPUNÄIDE

Liha vasardamisel kasutage toidukilet. Nii ei teki fileesse auke ja köök püsib puhtana. Filee servad peavad olema õhukesed, et need paremini kokku kleepuksid.

Koostisained 10 inimesele

10 tükeldatud kanafileetükki	1,000 kg
SOOLVESI:	
Vett	2,000 l
Soola	0,080 kg
Suhkrut	0,020 kg
KASTE KUUMTÖÖTLUSEKS:	
Rasvainet RAMA Combi Profi	0,050 l
Grillkastet KNORR	0,100 kg
RISOTTO:	
Vett	2,000 l
Safranipastat KNORR	0,040 kg
Oliiviõli	0,040 l
Võid	0,020 kg
Väikesteks tükkideks hakitud sibulat	0,100 kg
Väikesteks tükkideks hakitud küüslauguküünt	2
Arborio riisi	0,600 kg
Valget kuiva veini	0,100 l
Riivitud Cheddari juustu	0,150 kg
Võid	0,100 kg
Soola, valget pipart	maitse järgi
SERVEERIMINE:	
Fritteris küpsetatud käharat lehtkapsast	0,100 kg

Valmistamine

SOOLVESI:
- Soolvee koostisained segada kokku, kanafileed asetada vette ja jätta u 6 tunniks seisma. Fileed võtta soolveest välja, loputada ja kuivatada.

KUUMTÖÖTLUS:
- GN-küpsetusplaadile pihustada Combi Profi rasvainet, fileed panna plaadile ja pihustada rasvaga üle.
- Küpsetada 7 minutit temperatuuril 190°C, määrida grillkastmega ja küpsetada veel 5 minutit.

RISOTTO:
- Safranipasta segada kuumas vees.
- Sibul ja küüslauk praadida õli ja või segus, lisada riis ja praadida veel.
- Lisada vein, segada ja lisada osa safrani keeduveest.
- Keeta nõrgal tulel, lisades osade kaupa safrani keeduvett.
- Risoto konsistents peab olema kreemjas.
- Lõpuks lisada riivitud Cheddari juustu ja võid. Segada, kuni juust ja või on sulanud, maitsestada soola ja pipraga.

SERVEERIMINE:
- Risotot pakkuda sügavas taldrikus kanatükkide ja küpsetatud kähara lehtkapsaga.

HELLMANN'S BARBEQUE KASTE, 4.8 KG

Ainulaadse suitsumaitsega Hellmann's BBQ kaste sobib ideaalselt liha marineerimiseks, glasuurimiseks ja valmiskastmena roogadele. Sobib ideaalselt burgrite ja searibi maitsestamiseks.

RISOTTO ALLA MILANESE

GRILLKANAGA

NÄPUNÄIDE

Et risottot kiiresti lõunaks pakkuda, tuleb see varem poolpehmeks keeta, enne serveerimist lisada safrani keeduvett ja valmis keeta.

Koostisained 10 inimesele

LIHA:

Kalkunifileed	1,500 kg
Kanapuljongiessentsi KNORR Professional	0,030 l
Taimeõli RAMA Culinesse Profi	0,120 l
Cheddari juustu	0,300 kg
Prosciutto sinki	0,200 kg

VIRSIKUTŠATNI:

Tükeldatud sibulat	0,060 kg
Taimeõli RAMA Culinesse Profi	0,100 l
Tükeldatud sellerilehti	0,300 kg
Ingverit	0,050 kg
Peeneks tükeldatud tšillipipart	0,010 kg
Vett	0,050 l
Valge veini äädikat	0,150 kg
Tükeldatud virsikuid	0,500 kg
Maitsesegu tüümianiga KNORR Primerba	0,020 kg
Jahvatatud kaneeli	0,003 kg
Toor-roosuhkrut	0,100 kg
Soola, musta pipart	maitse järgi

SUVIKÕRVITS:

Suvikõrvitsat	1,500 kg
Maitseainesegu KNORR Aroma Mix	0,030 kg

Valmistamine

LIHA:
- Kalkunifilee pesta, puhastada, tükeldada portsjoniteks, marineerida kanapuljongiessentsis ja asetada külmikusse.
- Liha pruunistada Culinesse Profi rasvaines, igale tükile puistata riivitud Cheddari juustu ja asetada peale prosciutto, küpsetada konvektsioonahjus temperatuuril 160°C.

VIRSIKUTŠATNI:
- Sibul pruunistada Culinesse Profi rasvaines, lisada seller, ingver ja tšillipipar ja praadida läbi.
- Piserdada veega ja hautada, lisada äädikas, virsikutükid, tüümianimaitseline Primerba, kaneel ja suhkur.
- Redutseerida soovitud konsistentsini. Maitsestada.

SUVIKÕRVITS:
- Suvikõrvits viilutada, määrida maitseaineseguga Aroma Mix ja aurutada ahjus.

SERVEERIMINE:
- Eskalopid asetada taldrikule koos virsikutšatni ja viilutatud suvikõrvitsaga.

KNORR LINNULIHAPULJONGI ESSENTS, 1.0 L

Asendamatu toode roogade maitsestamisel, toob esile kana maitse- ja aroominüansid. Sobib nii kuumade kui külmade roogade (suppide, kastmete, hautiste, makaronide, täidiste) valmistamiseks. Rikkalikus koostises on 52 protsenti kontsentreeritud kanapuljongit, kanarasva, porrulauku, porgandi – ja sibulamahlkontsentraati, musta pipart, kollajuurt

KALKUNIESKALOPP

VIRSIKUTŠATNI JA SUVIKÕRVITSAGA

Koostisained 10 inimesele

KANALIHA VEINIS:

Kanakintsu (10 tk)	3,000 kg
Punast veini	1,400 l
Loorberilehte	5
Vürtspipart (pimenti)	10
Rosmariinioksa	2
Küüslauguküünt	5
Jahu	ülepuistamiseks
Toiduõli	praadimiseks
Porgandeid	0,300 kg
Peterselli	0,200 kg
Sibulat	0,250 kg
Lihakastet KNORR Gravy	0,080 kg
Vett	1,000 l
Viinamarju	0,400 kg
Soola, pipart	maitse järgi

BATAADI-KARTULIPÜREE:

Toidukoort KNORR Vispy 31%	0,150 l
RAMA Cremefine Fraiche 24%	0,150 l
Muskaatpähklit	maitse järgi
Soola, pipart	maitse järgi
Kooritud kartuleid	0,500 kg
Kooritud bataati	0,700 kg
Sibulat	0,300 kg
Taimeõli RAMA Culinesse Profi	praadimiseks
Riivsaia	0,050 kg

SERVEERIMINE:

värsket majoraani	kaunistamiseks

Valmistamine

KANALIHA VEINIS:

- Kanakintsud lõigata koos kondiga kolmeks tükiks.
- Lisada vein, peenestatud loorberilehed, uhmerdatud vürtspipar (piment), rosmariinioksad ja tükeldatud küüslauguküüned.
- Kanaliha marineerida vähemalt 12 tundi, kuivatada paberrätikutel, puistata jahuga üle ja pruunistada kuldpruuniks. Samas rasvas pruunistada tükeldatud köögiviljad ja sibul.
- Segada Gravy lihakaste veega ja lasta keema tõusta. Pärast marineerimist redutseerida vein.
- Pruunistatud koostisainetele kallata redutseeritud vein ja lihakaste, hautada kaetult u 15 minutit, seejärel lisada viinamarjad ja hautada veel 15 minutit.
- Maitsestada soola ja pipraga.

BATAADI-KARTULIPÜREE:

- Segada kokku Knorr Vispy 31% ja Cremefine Fraiche 24%, lisada muskaatpähklit, maitsestada soola ja pipraga.
- Kartulid ja bataadid lõigata õhukesteks viiludeks, mitte loputada.
- Sibul viilutada pikisuunas ja praadida läbi.
- Kartul ja sibul segada ülejäänud koostisainetega.
- 6 cm sügavusega GN-küpsetusplaat määrida Culinesse Profi rasvainega, puistata riivsaiaga üle või katta küpsetuspaberiga, sellele asetada kartulimass.
- Küpsetada u 45 minutit temperatuuril 150°C.

SERVEERIMINE:

- Serveerida kolm kanatükki koos kastme ja köögiviljade ning bataadi-kartulipüreega, kaunistada värskete majoraanilehtedega.

KNORR VISPY, 31%, 1.0 L

Ainulaadne vahukoore maitse ja funktsionaalsed eelised, mis tagavad täiusliku tulemuse profiköögis. See on toode, mis vastab kõikidele kokkade nõuetele: ei lagune kuumutades või külmutades, jääb stabiilseks segades hapude koostisosadega või alkoholiga.

VEINIS HAUTATUD KANALIHA

VIINAMARJADEGA

NÄPUNÄIDE

Gratääni valmistamisel ei ole vaja kartuleid loputada. Loputamisel väheneb tärklisesisaldus, mis on roa sideaineks.

Koostisained 10 inimesele

KANALIHA:

Kanakintsu (10 tk)	2,000 kg
Porgandit, sellerit, peterselli	0,300 kg
Soola	maitse järgi
Terapipart, loorberilehte, vürtspipart (pimenti)	0,003 kg
Kanapuljongiessentsi KNORR Professional	0,030 l

SALATIKASTE:

Sibulat	0,300 kg
Taimeõli RAMA Culinesse Profi	0,100 l
Paprikapulbrit	0,040 kg
Pipart, soola	maitse järgi
Valge kastme segu KNORR Roux, paksendamiseks	0,040 kg
Toidukoort KNORR 15%	0,600 l
RAMA Cremefine Fraiche 24%	0,200 l
Sidrunimahla	maitse järgi
Paprikaid tomatikastmes KNORR Peperonata	0,200 kg

SAFRANIMAITSELINE TAGLIATELLE-PASTA (LINTNUUDLID):

Safranipastat KNORR	0,020 kg
Vett	4,000 l
Soola	maitse järgi
Tagliatelle-pastat KNORR	0,600 kg

Valmistamine

KANALIHA:

- Kanakintsud puhastada, asetada laia põhjaga potti, lisada külm vesi (vesi peab liha katma). Lisada puhastatud ja tükeldatud köögiviljad, sool, maitseained ja kanapuljongiessents.
- Keeta nõrgal tulel, kuni liha on pehme ja seda saab hõlpsasti kontidelt eraldada.
- Jätta kintsud puljongisse jahtuma.
- Jahtunud kintsudelt eemaldada nahk.

SALATIKASTE:

- Tükeldada sibul ja praadida seda 5 minutit Culinesse Profi rasvaines. Lisada paprikapulber ja must pipar, praadida. Lisada kanakintsud, puljong ja sool. Hautada kaetult 10 minutit.
- Võtta liha välja, redutseerida kaste ja lisada paksendamiseks roux-kastmepõhi.
- Lisada Knorr 15% ja Cremefine Fraiche 24%, segada, piserdada sidrunimahlaga, lisada Peperonata ja segada hästi läbi. Kanaliha asetada kastmesse.

SAFRANIMAITSELINE TAGLIATELLE-PASTA (LINTNUUDLID):

- Safranisegu sulatada kuumas vees, lisada soola ja lasta keema tõusta. Lisada keevale veele *tagliatelle*-pasta ja keeta, kuni pasta on *al dente*. Pasta jahutada.

KNORR KÖÖGIKOOR 15%

Ainulaadne vahukoore maitse ja funktsionaalsed eelised, mis tagavad täiusliku tulemuse profiköögis. See on toode, mis vastab kõikidele kokkade nõuetele: ei lagune kuumutades või külmutades, jääb stabiilseks segades hapude koostisosadega või alkoholiga.

UNGARI KANA

TAGLIATELLE-PASTAGA

NÄPUNÄIDE

Safraniseguga maitsestatud vett võib mitu korda keetmiseks kasutada.

Koostisained 10 inimesele

KALKUNILIHA:

Kalkunifileed	1,300 kg
Lihamaitseainet KNORR Delikat	0,020 kg
Suitsutatud paprikapulbrit	maitse järgi
Worcestershire'i kastet	maitse järgi

RIISISALAT:

Riisi KNORR	0,600 kg
Soola	maitse järgi
Sellerit, kooritult	0,200 kg
Punast paprikat	0,200 kg
Punast sibulat	0,070 kg
Ananassi	0,500 kg
Kollase karri pastat KNORR	0,050 kg
Sidrunimahla, ananassimahla	maitse järgi
Majoneesi HELLMANN'S Yofresh	0,300 kg

SERVEERIMINE:

Rukolat	0,150 kg

Valmistamine

KALKUNILIHA:
- Kalkuniliha maitsestada lihamaitseainega Delikat, suitsutatud paprikapulbri ja Worcestershire'i kastmega.
- Küpsetada konvektsiooniahjus temperatuuril 85°C, kuni lihatermomeeter näitab lihasisest temperatuuri 68°C.

RIISISALAT:
- Riis keeta soolases vees pehmeks.
- Köögiviljad ja ananass tükeldada vastavalt soovile ja segada riisiga.
- Maitsestada kollase karri pasta ja mahladega.
- Majoneesi võib pakkuda eraldi või segada salatisse.

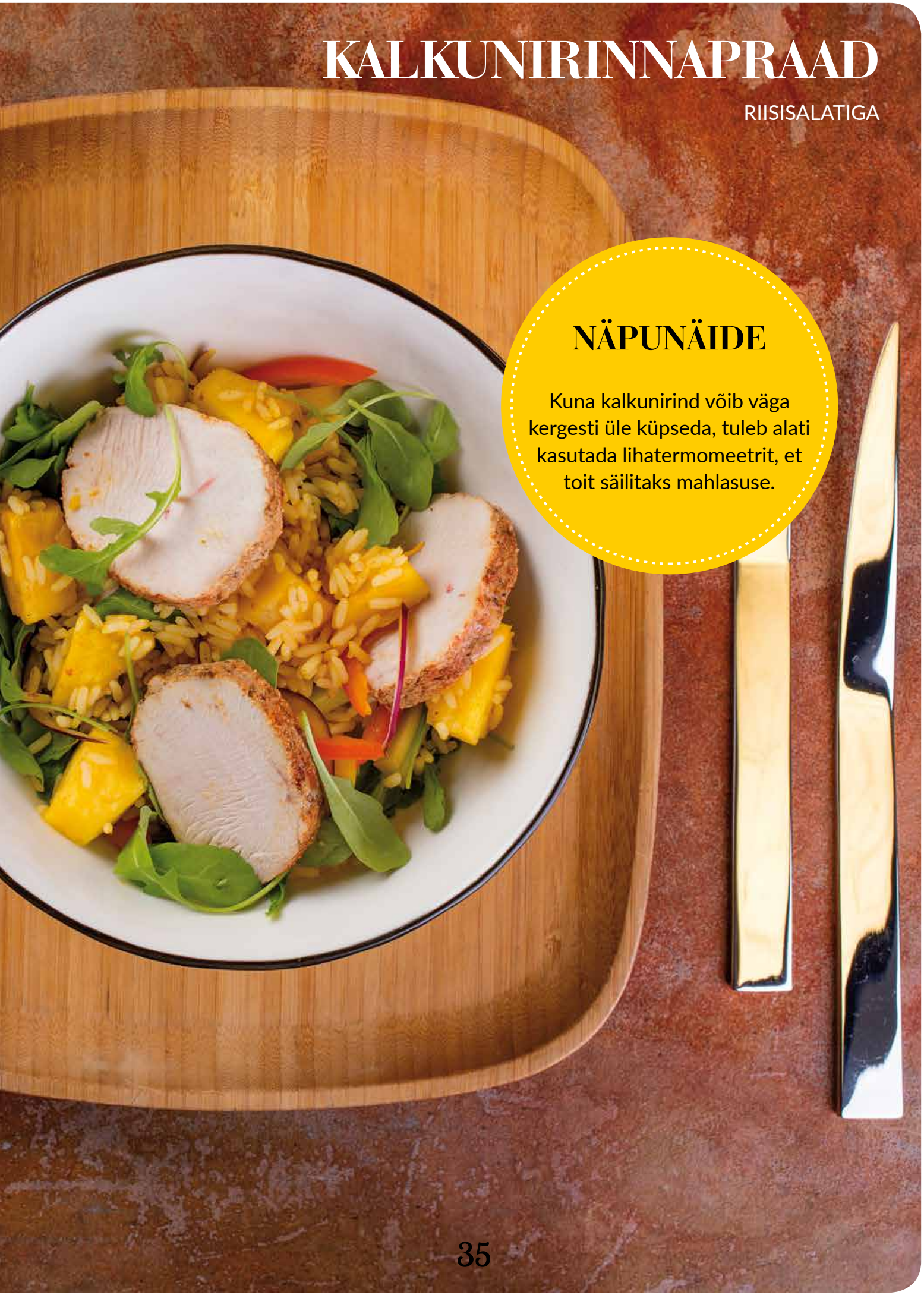
SERVEERIMINE:
- Kalkunipraad jagada portsjoniteks, pakkuda riisisalatiga ja kaunistada rukolalehtedega.

KNORR DELIKAT LIHAMAITSEAINE, 0.6 KG

Hoolikalt valitud ürtide ja maitseainete kombinatsioon, mis rõhutab ideaalselt lliha maitset. Sobib väga hästi liha ja köögivilja maitsestamiseks otse enne nende küpsetamist või grillimist. Samuti sobib see liha marineerimiseks. Tänu koostisainete optimaalselt valitud suurusele ei lähe need termilise töötlemise käigus kõrbema.

KALKUNIRINNAPRAAD

RIISISALATIGA



NÄPUNÄIDE

Kuna kalkunirind võib väga kergesti üle küpseda, tuleb alati kasutada lihatermomeetrit, et toit säilitaks mahlasuse.

Kuidas kasutada kulinaariatehnikaid eri linnulihaliikidega.

TOIDUVALMISTAMINE on roogade valmistamise kunst, kus toidu allikas, töötlustehnika, traditsioon ja kompositsioon liidetakse ühtseks tervikuks. Enne linnuliharoa valmistamist tasub parima võimaliku tulemuse saamiseks uurida, kuidas valmistustehnikad mõjutavad erinevaid linnulihaliike. Toome välja, kuidas valida konkreetsele lihaliigile sobiv kulinaariatehnika. Vaatleme keedetud, hautatud, röstitud, praetud ja küpsetatud roogade peamisi valmistamisparameetreid, pöörates erilist tähelepanu marineerimisele, mis on linnuliha valmistamisel väga oluline osa.

Igat sorti linnuliha (nii liha kui ka rupse) võib keeta ja hautada. Keetmise korral tuleks ennekõike silmas pidada, et keetmisviis sõltub lõpproast. Kui soovite maitsvat mahlast liha, asetage see keevasse vette. Kui tahate, et liha annaks oma maitse ära (kange puljongi valmistamiseks), pange liha külma vette keema. Hautamise põhimõte on keetmine väheses veehulgas koos rasvadega, mis kannavad maitse edasi. Kõrgema temperatuuri tõttu (võrreldes keetmisega) saab hautada ka raskemini töödeldavaid osi. Hautamine sobib ideaalselt tugevama täidlasema maitsega lihaosadele, sest see rikastab neid kastmest tulevate aroomidega. Mida väiksemad on tükid, seda kiiremini saab liha kuumtöödelda. Hautamise suurim eelis seisneb roa varasemas valmimises – ajapikku muutub see aina maitsvamaks ning serveerimise ajal säästate aega.

PANNIL PRAADIMISEKS sobivad kõige paremini marineeritud lihatükid (rind, koib, tiivad, rupsid). See tehnika võimaldab saavutada krõbedas koorikus mahlase aromaatse liha. Et liha ei jääks liiga kuiv, praadige lühidalt (kuni valgud tõmbuvad kokku) ja kasutage sobiva paksusega lihalõike (tükid ei tohiks olla liiga õhukesed). Pestud, kuivatatud ja maitseainetega maitsestatud liha võib kohe praadida mis tahes õlis või veeretada enne seda muna ja riivsaia või jahu segus. Temperatuur tõuseb liha sees kuni 77°C. See ei või mingil juhul tõusta üle 80°C.

KÜPSETAMISEKS sobib imehästi noore linnu liha. Linnuliha küpsetatakse võrdlemisi kaua. Selle protsessi kiirendamiseks tuleb liha rasvaga määrida ja küpsetusnõu kinni katta. Kui soovite, et liha oleks mahlane, kasutage küpsetusfooliumit. Kui linnul on täidis, pikeneb küpsetusaeg 1/3 võrra. Liha on valmis, kui tiku sissepistmisel valgub sellest välja läbipaistev mahl. Rasvasele linnulihale (näiteks pardile) ei ole lisarasva vaja. Piisab, kui lihale vett valada, et pärast aurustumist küpseks liha omas rasvas.

GRILLIMISE peamine eelis on see, et liha valmib ilma õlita ja kuumtöötlemise käigus sulab sellest välja isegi kuni 20% rohkem rasva. Grillimiseks sobib lahja liha. Linnuliha seas on siin esikohal kana. Liha ei või liiga kaua grillida, sest siis see muutub üleliia kuivaks. Temperatuur peab kõige jämedamas kohas (luud välja arvatud) olema 75°C–80°C.

SOUS-VIDE

SELLE TEHNIKA IVA ON TIHEDALT SULETUD KOTIS OLEVA TOIDUAINE „KEETMINE" KUUMAVEEVANNIS VÄGA TÄPSELT MÄÄRATUD TEMPERATUURIL.

Nii valmib liha ühtlaselt, säilitades vitamiinid ja mikroelemendid. Samuti kaotab liha muude kuumtöötlusviisidega võrreldes väiksema osa oma massist. Linnuliha keedetakse alates 30 minutist kuni umbes 8 tunnini temperatuuril 65-71°C.

Marineerimine on tehnika, mida võib kasutada koos muude võtetega, ja see rikastab linnuliha maitset, muutes road õrnemaks, mahlakamaks ja pehmemaks ning parandab ka liha säilivust ja on bakterivastase toimega. Märgmarinaadid valmistatakse toiduhapete (veini, õli, või, hapupiima) baasil. Hapud toiduained (sidrun, äädikas, pett) pehmendavad liha, õli liidab marinaadikomponendid kokku ning suhkru või mee lisamine tagab lihale kuumtöötlusel kauni pruunika värvitooni. Aedviljad ja maitseroheline lisavad lõhna ja maitset. Kui soovite tagada alati ühesuguse marineerimiskvaliteedi, proovige Knorri linnulihamarinaadi, mis sisaldab spetsiaalselt valitud ürtide ja aedviljade kompositsiooni.

Pidage meeles, et sügavkülmutatud liha ei tasu marineerida, sest see lahjendab asjatult marinaadi. Kui valate liha marinaadiga üle, vaadake, et see oleks üleni kaetud. Soolvett hoidke madalal temperatuuril, eelistatult külmkapis, aeg-ajalt segades. Kui liha on nahaga, tuleks see üle loputada, et marinaad pääseks sisse. Katke kõik toidukilega kinni, et lõhnad ei leviks. Noore linnu liha ei ole vaja marineerida.

Kuidas kasutada kulinaariatehnikaid eri linnulihaliikidega.

Linnuliha **KEETMISE** või **KÜPSETAMISE** korral võib marinaadina kasutada soolvett. Asetage liha enne kuumtöötlust soolvette, lisage veidi suhkrut ja maitseaineid, mis annavad lihale maitset. Teatud osade töötlemisel võite marinaadiga määrida lihaportsjonit. Kanafilee valmistamisel saate hea maitse, kui segate oliiviõli sidrunimahlaga, millele võite lisada Primerba basiiliku-võidemaitseainet. Hõõruge saadud marinaad fileesse ja pange liha pooleks tunniks külmkappi. Samuti võib marinaadi kokku segada kastmega. Selline sulam sobib suurepäraselt ameerikapärasele maiusele – barbecue-kastmes tiibadele. Hoidke tiibu öö otsa meest, äädikast, sojakastmest, küüslaugust, piprast ja paprikast valmistatud marinaadis, seejärel hõõruge need marinaadiga kokku – nii moodustub läikiv glasuur, mis sulab suus. Marinaadid sobivad suurepäraselt ka praadidele. Kalkunifileele võib marinaadi valmistada sojakastmest, meest, veiniäädikast ja ploomimoosist (või muude viljade moosist). Pardirind õnnestub hästi idamaises versioonis – küüslaugu-, ingveri-, aniisi-, sojakastme- ja meemarinaadis. Marineerides pidage silmas, et liha tuleb sellise maitsega, nagu te seda maitsestate, seega valige koostisained väga hoolikalt.

PARDILIHA valmistamisel tuleb meeles pidada, et selles on rohkem rasva ja see ei ole nii pehme kui kana- ja kalkuniliha. See sobib praetud, küpsetatud, hautatud ja keedetud roogade jaoks. Pardirind asetatakse külmale kuivale pannile, nahk allapoole, et sellest sulaks rasv välja ja moodustuks krõbe koorik. Praetakse umbes 15 minutit, seejärel teiselt poolt veel 10 minutit, soovi korral võib ka 30 minutit hautada. Pardirinna fileed praetakse 15 minutit keskmisel tulel, lisades pannile iga fileetüki kohta 2 spl õli. Samuti võib 10 minutit hautada. Pardikoibi praetakse keskmisel kuumusel umbkaudu 35–40 minutit (kummaltki poolt 15–20 minutit). Samuti võib koivad mõlemalt poolt praadida ja seejärel koos aedviljadega kinni kaetuna umbes 40 minutit hautada. Parditiibu praetakse keskmisel kuumusel umbes 15 minutit ja seejärel hautatakse nõrgal tulel umbes 10 minutit. 1,5 kg parti küpsetage 30 minutit temperatuuril 220°C ja seejärel 60 minutit 170°C ahjus. Klassikalisse Prantsuse kööki kuuluvat parti võib valmistada ka confit-meetodil – kattes selle hane- ja pardirasvaga ning keetes minimaalsel tulel aeglaselt umbes 2–3 tundi või küpsetades seda 4 tundi temperatuuril 120°C.

KÕIKI LIHALIIKE VÕIB TÖÖDELDA ERINEVATE TEHNIKATEGA .

Ehkki **KALKUNIT** on kõige lihtsam küpsetada, tuleb seejuures jälgida, et see ära ei kuivaks. Selle vea vältimiseks tuleb kalkun enne seda marineerima panna ja kindlasti valida õige temperatuur. Just tänu marinaadile ja madalale temperatuurile (160–180°C) ei jää praad kuiv. Kalkuni küpsetusaeg oleneb selle massist – ühe kilogrammi liha kohta tuleb arvestada 40 minutit küpsetusaega. Kui aga kalkun on täidetud, siis 60 minutit kilogrammi kohta. Praadimisaeg sõltub portsjoni suurusest. Kõige lühemalt praetakse kalkuni fileetükke ja kõige pikemalt koibi. Kalkuniliha grillimisel tuleb hoida ühtlast temperatuuri vahemikus 175–230°C. Liha on valmis siis, kui temperatuur koiva kõige paksemas kohas luu juures on 75°C (termomeeter ei pea luuni ulatuma).

KANA puhul on kõige maitsvam krõbe kuldpruun koorik. Selle saavutamiseks tuleb liha suurel tulel praadida. Konkreetsete tükkide valmistusaeg sõltub lihatüki suurusest ja liigist. Kuubikuteks lõigatud kanarinnafileed praetakse keskmise kuumusega lahtisel pannil umbes 20 minutit. Kanarinnafileest kotlette praetakse kummaltki poolt umbkaudu 7–10 minutit. Kanakintsu praetakse lahtisel pannil kummaltki poolt umbes 10 minutit. Võite ka kuumust vähendada ja praadida 10 minutit kaetuna, liha sageli ümber pöörates. Samuti võite lisada mõne lusikatäie puljongit või rohkelt tomatimahla, kinni katta ja hautada vähemalt 10 minutit (olenevalt portsjoni suurusest). Kanatiibu tuleb praadida keskmisel kuumusel umbes 30 minutit, tõstes neid iga 5 minuti tagant ringi. 2 kg kana tuleb 1,5 tundi küpsetada küpsetuskotis temperatuuril 200 °C ja seejärel veel 15 minutit ilma kotita. Umbes 0,5 kg lihaportsjonit tuleb küpsetada 45 minutit temperatuuril u 180 °C, näiteks kanarinda või -kintsu, ning täidetud kana 50 minutit temperatuuril 190 °C. Grillimiseks sobivad kõige paremini tiivad, kondiga liha ning kintsu ülemine ja alumine osa, mis ei kuiva nii väga ära. Tervet kana grillitakse kinnikaetuna umbes 1,5 tundi temperatuuril 200 °C, väikeseid tükke võib grillida otse süte kohal umbes 1–14 minutit.

Nagu näha, võib igat liiki liha töödelda mitmel eri viisil. Kõige tähtsam on töötluse arukas valik ja komponentide üksikasjalik kavandamine, millest oleneb roa kvaliteet. Töö tähtsaim osa köögis on teatavasti detailid.

Kas tasub kasutada rupse?

PRANTSUSE KÖÖGI UHKUS – FOIE GRAS – ON VALMISTATUD RASVASEST HANEMAKSAST.

Subproduktide suurim eelis ei seisne kättesaadavuses ega hinnas, vaid eelkõige nende erilises maitses. Kaua unustuses olnud rupsid muutuvad aina populaarsemaks. Uute klientide ligimeelitamiseks ja püsikülastajate üllatamiseks tasub need oma menüüsse võtta. Aga neist parima tulemuse saamiseks vaadake järele, milliseid subprodukte kasutada ja kuidas neid kõige tõhusamini töödelda.

Toitvuse poolest on kõige väärtuslikumad maks, neerud, keel ja süda – loomsete valkude, foolhappe, raua, kaltsiumi, tsingi ja vitamiinide allikad. Maks on eriti hinnatud kergesti omastatavate väärtuslike valkude ja paljude vitamiinide poolest, seepärast kasutatakse seda toiduvalmistamisel laialdaselt. Seda võib serveerida toorelt, osaliselt töödelduna, praetult või hautatult. Neerudki on väärtuslik valguallikas, kuid maksaga võrreldes ei omastu need valgud nii kergesti. Tihke struktuuri tõttu vajavad need pikemat kuumtöötlust ning enamasti neid keedetakse ja hautatakse. Sarnaste omadustega on ka keel ja süda. Pidage meeles, et subprodukte tuleb valmistada värskelt, sest neis on palju vedelikku.

Linnurupse kasutatakse enamasti kastmega salatite koostisosana või hautatud guljašina. Need annavad erilise maitsesügavuse, mida oleks muudest toiduainetest raske saada. Nõrgal tulel keetes sobivad need ideaalselt kokku sibula, pipra, vürtspipra, majoraani ja loorberilehtedega. Samuti võib neid **praadida**, soovi korral eelnevalt paneerides, ja seejärel hautada, kasutades neid paljude kastmete ja hautiste koostisainena. Praadimisaeg sõltub produkti suurusest ja edasisest töötlusest – see võib olla umbes 10 minutist (maks) kuni ligikaudu 20 minutini (süda ja magu). Rupsid sobivad ideaalselt ka **pasteedi** valmistamiseks. Selleks segage need kokku puljongilihaga – nii saate ära kasutada jäägid. Kui teie jaoks on siiski tähtsam nende toiteväärtus, mitte niivõrd maitseomadused, võite rupse kasutada **hakkliha koostisosana** näiteks muna-liharulliks, samuti kastme koostisosana. Kui te ei ole rupse varem kasutanud, alustage klassikalisest roast – õuntega maksast. Kui soovite midagi vähem traditsioonilist, proovige praetud maksa kasutada šašlõkiks, andes sellele maitse vastava marinaadiga. Maitse tasakaalustamiseks lisage soolatud maks 10 minutit enne keetmise lõppu, et see ei lämmataks oma maitsega kogu rooga ja et liha ei muutuks kibedaks ega liiga kõvaks. Toiduained, mis sobivad maitse poolest subproduktide juurde: küüslauk, sibul, paprika, porgand, seller, seened, mädarõigas, puuviljad (õun, apelsin) ning maitseainetest pipar, Provence'i ürdid, petersell, basiilik, estragon, vürtspipar, karri, koriander, majoraan, loorber ja sinep.

Vaatamata rupside puudustele – kolesterooli, puriinide ja A-vitamiini suuremale sisaldusele, võivad need siiski olla väärtuslik osa menüüst. Seepärast kasutage neid oma menüüs, mitmekesistades nõnda roogi ja võideldes toiduraiskamise vastu.

Kuidas valida kvaliteetset linnuliha?

Teil võib olla suurepärane retsept ja head oskused, kuid poole edust määrab liha kvaliteet. Kuidas tunda ära väärt liha, millel oleks võimalikult hea maitse ja toiteväärtus? Kõik koondub kahe peamise küsimuse alla: päritolu ja värskus.

Liha päritolu on oluline aspekt, sest kõik kasvatusprotsessi nüansid mõjutavad selle kvaliteeti. Kui tähtis on madal hind, valitakse tavaliselt tööstusliku loomapidamise toodang. Näitena võib tuua broileritibu, kelle massi juurdekasv saadakse väga lühikese ajaga (umbes 35–42 päevaga). Nende kasvatamise tingimused, kus valitsevad kunstlik valgustus, ruumipuudus ja tööstuslik sööt, välitingimuste ja loomuliku valguse puudumine tingivad kehvema lihakvaliteedi. Kalkunite tööstusliku kasvatamise puhul on need tingimused tavaliselt paremad. Esiteks nad vajavad kasvuks rohkem aega – umbes 120 päeva. Teiseks nad ei talu ruumikitsikust, mistõttu neil on rohkem ruumi kui kanadel. Kui kvaliteet on tähtsam kui hind, tasub pilk suunata sõbralikumate talude poole. Neil on aedikutes ja vabalt peetavad linnud. Aedikutes peetavaid linde kasvatatakse vähemalt 56 päeva. Neil on rohkem ruumi ja ligipääs loomulikule valgusele. Nad saavad õues käia ja paremat toitu süüa. Veel paremates tingimustes kasvatatakse vabalt peetavaid kanu. Nende hind on siiski kõige kõrgem, sest need on pärit sertifitseeritud taludest.

Nii aedikutes kui ka vabalt peetavad kanad on märksa kallimad. Kui lindudele on tagatud pidev liikumisvõimalus, on nad ka lihaselisemad ja neil on vähem rasva, nende liha on tervislikum, maitsvam ja sisaldab rohkem väärtuslikke toitaineid. Liha maitse seisukohalt on oluline ka see, mida kanale süüa antakse. Kui tunnete oma tarnijat, uurige, mida tema kanad söövad. Kui võimalik, kasutage usaldusväärseid allikaid, sest pakendid ja nimetused võivad mõnikord eksitavad olla. Kvaliteedimärk, millele tasub tähelepanu pöörata, on QAFP-süsteemi sertifikaat. See garanteerib, et linnuliha vastab tootmisprotsessi peamistele nõuetele, mis mõjutavad turvalisust, kasvutingimusi ja liha kvaliteeti.

Teine oluline tegur on värskus. Kana peab olema heleroosat värvi, mõnikord kergelt pruunikaskollast, part aga pruunikaskollakat või pruunikasroosat värvi. Ärge ostke liha, mis on liiga tumedat värvi või roheka katuga, ega ka liiga heledat, peaaegu valget liha, sest tõenäoliselt on seda mitu korda pestud. Valvsust peaks tekitama ka kollane, kuiv ja lõhenenud nahk. Kana valimisel pöörake tähelepanu valgetele kelmedele ja rasvaribadele, mis võivad viidata lihasehaigusele. Liha peab olema sitke ja sile. Mis kõige tähtsam – nuusutage seda! Kui sellel on ebameeldiv lõhn, ärge ostke. Turult või ka kaubanduskeskusest ostes pöörake tähelepanu sanitaartingimustele ja säilitustemperatuurile, mis peaks olema umbes 4°C.

Kui värske, vastava kvaliteediga liha on valitud, tekib küsimus: terve või tükkidena? Tükkideks lõigatud liha säästab kahtlemata teie aega, mis on kulda väärt. Teisalt on kilogrammikaupa odavam osta kui tükkide kaupa. Kui ostate terve linnu, õpite liha portsjoniteks lõikama ja teil on võimalus küpsetada see tervelt või lisada menüüle ka rupsiroogasid. Otsustamisel tasub arvestada toidu raiskamise küsimust, mis on gastronoomias üks peamisi teemasid. Kui näete kogu linnu ostmisel, et osa tükke rändab prügikasti, tasub eelistada portsjoniteks lõigatud liha.

Professionaalsed tooted linnuliha roogadele

KNORR
Professional
Kanapuljongi
essents
Maht: 1 l

KNORR
Professional
Veiselihapuljongi
essents
Maht: 1 l

KNORR
Professional
Köögiviljapuljongi
essents
Maht: 1 l

KNORR
Professional
Kalapuljongi
essents
Maht: 1 l

KNORR
Kanapuljongi
pasta
Netokaal: 1 kg

KNORR
Veiselihapuljongi
pasta
Netokaal: 1 kg

KNORR
Mereannifondi
pasta
Netokaal: 1 kg

KNORR
Kanapuljong
Netokaal: 0,9 kg

KNORR
Veiselihapuljong
Netokaal: 0,9

KNORR
Köögiviljapuljong
Netokaal: 1 kg

KNORR
Seenepuljong
Netokaal: 1 kg

KNORR
Köögiviljapuljong
Netokaal: 1 kg

KASTMED

KNORR
Valge kaste
Netokaal: 0,95 kg

KNORR
Demi Glace kaste
Netokaal: 0,75 kg

KNORR Gravy
lihakastme pasta
Netokaal: 1,2 kg

KNORR
Gravy lihakaste
Netokaal: 1,4 kg

KNORR
Hollandi kaste
Netokaal: 1 kg

KNORR Puraviku-
šampinjoni kaste
Netokaal: 1 kg

KNORR Cafe de
Paris kaste
Netokaal: 0,8 kg

KNORR
Sidruni- või kaste
Netokaal: 0,8 kg

Professionaalsed tooted linnuliha roogadele

KASTMED

KNORR
Ungari kaste
Netokaal: 1,2 kg

KNORR Rohelise pipra kaste
Netokaal: 0,85 kg

KNORR 4 juustu-brokkoli kaste
Netokaal: 0,9 kg

KNORR
Bolognese kaste
Netokaal: 1 kg

KNORR
Carbonara kaste
Netokaal: 1 kg

KNORR
Napoli kaste
Netokaal: 0,9 kg

KNORR Professional
Veiseliha reduktsioon
Netokaal: 0,8 kg

AASIAKÖÖGI KASTMED

KNORR Sunshine Chili kastmed
Maht: 1 l

KNORR Ketjap Manis kastmed
Maht: 1 l

KNORR
Sambal Manis kastmed
Maht: 1 l

KNORR
Pang Gang kastmed
Maht: 1 l

KNORR
Kollane karripasta
Netokaal: 0,85 kg

KNORR
Punane karripasta
Netokaal: 0,85 kg

AASIAKÖÖGI KASTMED

KNORR
Roheline karripasta
Netokaal: 0,85 kg

KNORR
Kookospiimapulber
Netokaal: 1 kg

MARINAADID

KNORR Marinaad kanalihale
Netokaal: 0,7 kg

KNORR Marinaad veiselihale
Netokaal: 0,75 kg

KNORR Marinaad sealihale
Netokaal: 0,75 kg

KNORR Marinaad kalale ja mereandidele
Netokaal: 0,7 kg

MARINAADID

KNORR Delikat
Linnuliha maitseaine
Netokaal: 0,6 kg

KNORR Delikat
Grillroogade maitseaine
Netokaal: 0,5 kg

KNORR
Lihamaitseaine
Netokaal: 0,6 kg

KNORR
Kalamaitseaine
Netokaal: 0,6 kg

Leia rohkem
inspiratsiooni:
www.ufs.com

Unilever
Food
Solutions