



3R - RAKKAUDESTA RIISTARUOKAAN

RESEPTIVIHKKO



Elinvoimakeskus



Euroopan unionin
osarahoittama



Elinvoimakeskus



**Euroopan unionin
osarahoittama**



Reseptit: Tomi Aho, Lasse Alisaari, Veronika Eriksson,
Paul-Erik Hakkarainen, Martin Hägglund

Taitto: Taru Ikäheimo Niemi

Kuvat: Kai Alajoki, Taru Ikäheimo Niemi, Marko Merikanto, Miia Mäkirinta, Päivi Vihe, Toni Vuori, Riista-Ateljee

3R - Rakkaudesta riistaruookaan -hanke on saanut EU:n maaseuturahoitusta Lounais-Suomen elinvoimakeskuksesta ajalle 14.9.2023-30.6.2026. Hanke on EU:n osarahoittama.

ALKUSANAT

Tämä reseptivihko syntyi ajatuksesta tehdä valkohäntäpeurasta mahdollisimman luonteva ja monipuolinen osa arjen ja juhlan ruoanlaittoa niin koti- kuin ammattikeittiöön. Vihko ei pyri olemaan täydellinen käsikirja, vaan käytännöllinen ideapankki, joka avaa näkökulmia ja rohkaisee kokeilemaan. Kokonaisuus etenee johdonmukaisesti raaka-asteesta ja nopeista kypsennyksistä pitkään haudutettuihin ruokiin sekä massasta muotoiltuihin valmistuksiin.

Reseptit osoittavat, miten peura taipuu moneen: se toimii kevyissä annoksissa, syvissä haudutuksissa ja myös rennommissa,

helposti lähestyttävissä tarjoilutavoissa. Erityisesti pitkään kypsennetyt osat, nyhdettävä liha ja jauheliha antavat paljon mahdollisuuksia, ja samalla ne auttavat hyödyntämään raaka-ainetta kokonaisvaltaisemmin. Vihkossa on myös esimerkkejä vähemmän käytettyjen osien oivaltavasta käytöstä, kuten Osso bucco, jonka voi tehdä myös niskakiekoista, tai valkohäntäpeuran sydän, joka on hiukan unohdettu riistaliha. Sydäimestä saa upeita ruokia esimerkiksi grillaamalla.

Hankkeen aikana osaamista on vahvistettu riistan käsittelyssä, jalostuksessa ja käytössä, ja samalla

on tiivistetty yhteistyötä metsästäjien, ruokapalvelutoimijoiden, jalostajien ja koulutusorganisaatioiden välillä.

Varsinais-Suomessa riista on merkittävä paikallinen luonnonvara ja saalismäärät ovat suuria. Vaikutus ei kuitenkaan synny vain määrästä, vaan siitä, miten sujuvasti ja vastuullisesti saalis saadaan osaksi ruokapalveluja, jalostusta ja matkailua. Siksi hankkeessa on tarkasteltu eri-

tyisesti riistalihan toimintusetjua ja sen toimivuutta arjessa.

Toivomme, että tämä vihko innostaa kokeilemaan, soveltamaan ja rakentamaan omannäköistä riistaruokaa. Jokainen resepti on samalla kutsu käyttää peuraa kunnioittavasti ja kokonaisvaltaisesti - paikallisena mahdollisuutena ja ennen kaikkea hyvänä makuna, joka kuuluu ruokapöytään.

Kuva: Toni Vuori



RESEPTIT

Alkuruoat

Nopea riimi valkohäntä-peurasta

Peura tartar

Riista-Ateljeen tartarpihvi valkohäntäpeurasta

Peura tataki

Peurapatee

Kuva: Riista-Ateljee



Pääruoat

Leppäsavustettua peuran sisäpaistia

Peura Wellington

Peuran ulkofileepihvit ja kyljykset

Peuran ulkofilee sous vide

Peura Wallenberg

Peuraruukku

Peurapata

Osso bucco

Nyhtölihakroketti valkohäntäpeurasta

Frikadellit

Peuravorschmack



Street food

Peurakebab

Bao bun - täytteenä ylikypsä peuranpotka

Nyhtöpeura hodarissa

Peuran BBQ-ribsit ja coleslawsalaattia

Peuran chorizomakkara

Katso myös riistan- käsittelyvideo

valkohäntäpeuran nylkemisestä ja käsittelystä.

Linkki videoon viikon lopussa.

Kuvat: Salon seudun ammattiopisto



ALKURUOAT

Nopea riimi valkohäntä- peurasta

400 g filettä tai sisäpaitia

1 rkl hienoa merisuolaa

1 rkl sokeria

1 tl mustapippuria

1 tl kuivattua timjamia

1 tl kuivattua rosmariinia

Tarjoiltaessa pinnalle sormisuolaa ja balsamicokastiketta sekä tuoreita yrttejä.



Ohje

Puhdista liha huolellisesti kalvoista. Tee mausteista mausteseos vadille. Varmista mausteseoksen maku. Pyöritä liha seoksessa, pinnalle saa jäädä runsas kerros. Kääri mausteinen liha tiukkaan kelmuun pyörittämällä.

Laita pakastimeen noin 4 tunniksi. Pyyhi jäähtyneestä lihasta liiat mausteet paperilla. Leikkaa ohuita viipaleita ja aseta vadille.

Ripottele pinnalle juuri ennen tarjoilua sormisuolaa ja balsamicokastikeraitoja.

Ruhon osa: fileet ja paisit

Kuva: Päivi Vihe

Peura tartar

400 g peuran sisäpaistia
tai ulkofileetä

1,5 tl lipstikkasuolaa (tai
tuoretta lipstikkaa ja suo-
laa)

1 tl mustapippuria

2 tl dijon sinappia

Ohje

Leikkaa kalvoton peuran sisäpaisti terävällä veitsellä todella pieniksi kuu-
tioiksi. Mausta liha dijon sinapilla, mustapippurilla ja lipstikkasuolalla. Siirrä liha kylmään odottamaan esille laittoa.

*Ruhon osa: fileet ja pais-
tit*

Kuva: Kai Alajoki



Pikkelöity kysäkaali

1 kysäkaali
1-1-1 lientä (1 osa etikkaa, 1 osa sokeria ja 1 osa vettä)

Ohje

Valmista liemi kiehauttamalla 1 osa etikkaa, 1 osaa sokeria ja 1 osaa vettä. Jäähdytä liemi.

Leikkaa kuoritusta kysäkaalista mandoliinilla ohuita viipaleita, kaada liemi päälle ja anna maustua.

Esillelaitto

Tee muotilla pyöreä mu-rekepihvi lautaselle. Lisäkkeeksi pikkelöityä kysäkaalia ja halutessasi kananmunan keltuainen, vähän pippuria myllystä ja sormisuolaa.



Riista- Ateljeen tartarpihvi valkohäntä- peurasta

400 g peuran sisäpaistia
tai ulkofileetä

1 tl dijon sinappia

3 rkl Worcesterkastiketta

1-2 tl hienoa merisuola

n. 1 dl suolakurkkua

n. 0,5 dl kapriksia

n. 0,5 dl ruohosipulia

Mustapippuria hyppyselli-
nen

Sriracha-kastiketta muu-
tama tippa

Ohje

Puhdista lihat huolella
kaikista kalvoista. Leik-
kaa liha pieniksi kuutioik-
si tai jauha lihamyllyllä.

Sekoita aineista massa.
Maista ja lisää tarvittaes-
sa mausteita. Laita jää-
kaappiin tekeytymään
noin 1–2 tunniksi. Muo-
toile pyöreällä muotilla
pihvejä lautaselle. Aseta
pinnalle keltuainen. (Saat
kiinteän keltuaisen pa-
kastamalla sen ensin ja
sitten sulattamalla ruo-
kaöljyssä). Ripottele ha-
lutessasi sormisuolaa pin-
nalle ja koristele yrteillä.

*Ruhon osa: fileet ja pais-
tit*

Kuva: Riista-Ateljee



Peura tataki

600 g peuran ulkofileetä
suolaa
pippuria

Ohje

Mausta filee suolalla ja pippurilla. Paahda pinnat kiinni kuumalla paistinpannulla. Kääri halutesasi tiukkaan kelmuun ja jäähdytä. Voit laittaa lihan hetkeksi pakkaseen ennen siivuttamista.

*Ruhon osa: fileet ja pais-
tit*

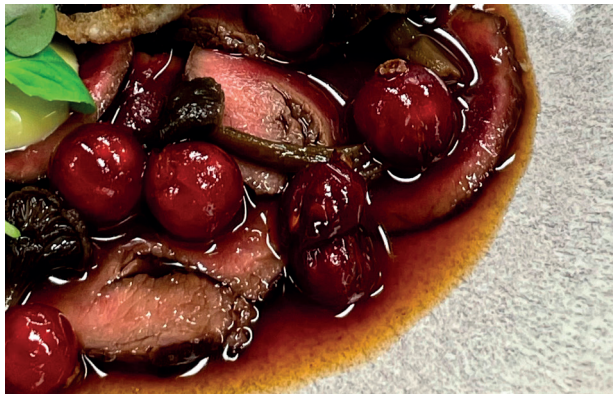
Sieniponzu

1 dl soijakastiketta
1 dl sitruunamehua
1 dl miriniä
10 g kuivattua mustatorvisientä

Ohje

Laita kaikki ainekset kattilaan ja lämmitä kiehumispisteeseen. Siirrä kattila sivuun ja peitä kannella. Anna jäähtyä. Siivilöi ja säilytä kylmässä.

Kuva: Toni Vuori





Kuva: Toni Vuori

Keltuaiskreemi

10 kpl kananmunan keltuista
hyppysellinen suolaa

Ohje

Erottele keltuaiset ja hyödynnä ylijäävät valkuaiset myöhemmin esim. marengin valmistuksessa.

Laita keltuaiset vakuumpussiin ja lisää suola. Vakumoi pussi ja kypsennä keltuaisia 65 asteisessa höyryuunissa 45 minuuttia tai sous vide hautesa. Käytä heti tai jäähdytä ennen käyttöä.

Pikkelöidyt suppilovahverot

200 g suppilovahveroita
2 dl 1-1-1 pikkeloöntilientä (1 osa etikkaa, 1 osa sokeria ja 1 osa vettä)
suolaa

Ohje

Puhdista sienet tarvittaessa. Laita kaikki ainekset kattilaan ja kiehauta. Jäähdytä ja säilytä kannellisessa astiassa tai vakuumpussissa.

Viimeistelyyn

50 g muikunmätiä
piparjuurta
puolukoita
tagetessin lehtiä

Esillelaitto

Leikkaa peuranfileestä kolme noin puolen sentin paksuista siivua per annos. Asettele siivut ympyrän muotoon lautaselle. Pursota keltuaiskreemi keskelle, lisää nokare muikunmätiä ja raastettua piparjuurta. Viimeistele sieniponzulla, pikkeloidyillä suppilovahveroilla, puolukoilla ja tagetesin lehdillä.

Peurapatee

600 g peuran jauhelihaa
(osa voi olla jauhettua maksaa)

200 g possunjauhelihaa

1 dl kermaa

1 kananmuna

3 rkl mustaherukkahyytelöä

2 rkl portviiniä

2 rkl jaloviinaa

2 tl suolaa (1,2 % massan painosta)

mustapippuria

200 g savupossun kylkeä ohuena siivuna

Ohje

Sekoita yleiskoneessa kaikki muut ainekset, paitsi savupossun kylki. Lisää koneeseen kukin ainesosa kerrallaan, nestemäiset aineet ohuena nauhana kaataen. Älä anna massan lämmetä koneen kitkasta.

Kun massa on valmis, ota siitä pieni koepala, laita kuppiin ja kelmua päälle. Kypsennä mikrossa ja maista. Lisää tarvittaessa massaan suolaa.

Vuoraa massan vetoinen uunivuoka tuorekelmulla. Kelmu tarttuu näppärästi kiinni, jos vuoan pintaan sivelee aivan ohuen kerroksen öljyä. Vuoraa kelmulla peitetty vuoka savupossun siivuilla ja täytä vuoka pateemassalla tasanaisesti aivan täyteen. Kääntelee possun siivut kanneksi ja pakkaa vuoka tiiviisti tuorekelmuun. Kopsauta vuoka pöytään pari kertaa, jotta ilmat lähtevät pois.

Ota suurempi uunivuoka ja laita siihen vettä. Laske pateevuoka vesihautteeseen ja kypsennä

120-asteisessa uunissa niin kauan, että pateen sisälämpö on 67 astetta. Anna jäähtyä rauhassa.

Kumoa jäähdytetystä vuosta varovasti leikkuulaudalle. Poista kelmu ja leikkaa haluamasi kokoisiksi viipaleiksi.



Ruhon osa: jauheliha

Kuvat: Riista-Ateljee



PÄÄRUOAT

Leppä- savustettua peuran sisäpaistia

n. 1 kg peuran sisäpaisti
2 rkl suolaa
2 rkl sokeria
mustapippuria myllystä

Ohje

Savusta paistia noin 20 min sen jälkeen loppukypsennys 120-asteisessa

uunissa, kunnes sisälämpö on 55 astetta. Yhdistä suola, sokeri ja mustapippuri. Laita kypsä paisti lämpimänä pussiin ja lisää mausteet. Anna paistin maustua vuorokausi jääkaapissa, jonka jälkeen pakasta. Leikkaa kohmeisesta paistista ohuita siivuja joko veitsellä tai leikkelekoneella. Laita tarjolle ja mausta vielä sormisuolalla ja mustapippurilla.

Ruhon osa: fileet ja paistit



Kuva: Riista-Ateljee

Peura Wellington

n. 650 g peuran ulkofileen keskikohtaa
suolaa
mustapippuria myllystä
2 rkl voita
2 rkl oliiviöljyä (tai muuta kasviöljyä)
0,75 dl dijon sinappia
100–150 g parmankinkkuviipaleita
1 iso lehtitaikinalevy (600 g) sulatettuna
500 g tuoreita sieniä (esimerkiksi Portobello- ja herkkusieniä)
1 rkl suolaa
2 kananmunaa kevyesti vatkattuna

Ohje

Ota liha huoneenlämpöön noin puoli tuntia ennen ruoanvalmistusta. Mausta

pinta kunnolla suolalla ja pippurilla. Ruskista filee huolellisesti voi-öljyseoksessa (myös päädyt).

Valmista duxelles-sienitäyte hienontamalla 500 g sieniä ja 1 rkl suolaa yleiskoneessa. Laita massa kuivalle paistinpannulle ja paista sienimassasta ylimääräinen kosteus pois.

Levitä työtasolle tuorekelmua ja asettele sille suorakaiteen muotoon parmankinkkuviipaleet. Niiden tulisi ylettyä fileen ympäri käärittäessä.

Levitä kinkkusiivuille tassisesti sienitahna ja aseta kaiken keskelle dijon sinapilla kauttaaltaan sivelty filee. Kääri kinkku-sienikerros varovasti tuorekelmun avulla fileen

peitoksi.

Sulje koko komeus lopuksi tuorekelmun sisään kiertämällä päädyistä tiukaksi paketiksi. Laita kylmään noin 20 minuutiksi.

Kaulitse sulanut lehtitai-kinalevy hieman ohuemmaksi, noin sentin paksuiseksi suorakaiteeksi. Taikinan tulee riittää reilusti lihan ympäri joka puolelta.

Ota file varovasti kääreestä ja aseta taikinan keskelle. Voitele ympäröivä taikina runsaalla munalla. Se sulkee taikinan tiiviiksi paiston aikana. Kääri filee tiiviisti taikinan sisään, sulkien päädyt huolellisesti taitellen. Päädyistä kannattaa leikata hieman ylimääräistä taikinaa pois. Laita kylmään

levähtämään noin viideksi minuutiksi. Voitele voitainapinta munalla ja tee pintaan halutessasi pienellä veitsellä vetämällä koristekuviointi. Varo kuitenkin puhkaisemasta tai-kinakuorta!

Laita pellille tai uunivuokaan leivinpaperin päälle ja paista 200 asteessa uunin alaosassa noin 35–40 minuuttia. Ota uunista ja anna vetäytyä 15–20 minuuttia.

Huom! Paistumista kannattaa tarkkailla ja jos tuntuu, että taikina alkaa ruskistua liikaa, peitä pinta foliolla. Fileen sisälämpötilan tulisi olla 55–57 astetta.

*Ruhon osa: fileet ja pais-
tit*

Peuran ulkofilee pihvit ja kyljykset

Peuran ulkofileetä ruokailijoiden mukainen määrä (150–200 g/ ruokailija) öljyä ja voita paistamiseen

Valkosipulin kynsiä

Tuoretta timjamia tai rosmariinia

Ohje

Jos käytät kyljyksiä, puhdistu luun pinta ennen paistamista raaputtamalla siitä kalvot ja lihajäämät. Tämä estää luuta tummumasta paistossa ja tekee annoksesta siistimmän.

Ota liha huoneenlämpöön n. 30–60 minuuttia ennen paistamista. Leikkaa peu-

Kuva: Miia Mäkirinta



rasta noin kolme senttiä paksuja pihvejä. Kuivaa pihvien pinta. Suolaa ja pippuroi pihvit.

Kuumenna pannu melko kuumaksi. Lisää öljy ja anna sen kumentua ennen pihvien paistamista. Laita pihvit pannulle ja paista niihin kaunis pinta. Halutessasi voit nyt ottaa pihvit hetkeksi sivuun. Laita pannulle kunnan nokare voita ja anna sen ruskistua. Kun voin vaahto on laskeutunut laita pannulle tuoreet yrtit, valkosipulin kynnet ja pihvit. Valele pihvejä paiston aikana pannun rasvalla. Paista vielä 1–2 minuuttia, kunnes saat haluamasi kypsyyssasteen.

Pihvin paistoaika riippuu pihvin paksuudesta ja pannun kuumuudesta.

3 cm paksuinen pihvi:

- **medium** noin 2,5–3 min/ puoli
- **rare** noin 1,5 min/ puoli.
- **well done** eli kypsä pihvi vaatii noin 4–5 min/ puoli.

Ruhon osa: fileet ja paistit

Peuran ulkofilee sous vide

Puhdista filee kalvoista ja kuivaa lihan pinta. Mausta kevyesti suolalla ja rouhitulla mustapippurilla.

Laita filee vakuumpussiin. Mukaan muutama valkosipulin kynsi ja tuoretta yrttiä. Rosmariini ja timjami sopivat hyvin peuran kanssa.

Vakumoi ja kypsennä sous vide -hauteessa 52–55 asteessa noin 1,5–3 tuntia.

Poista filee pussista ja kuivaa pinta huolellisesti ennen viimeistelyä.

Ruhon osa: fileet ja paistit

Kuva: Päivi Vihe



Viimeistely – kaksi vaihtoehtoista tapaa

1. Klassinen viimeistely

Kuivaa fileen pinta huolellisesti.

Kuumenna pannu kuumaksi ja ruskista fileen pinta nopeasti voi-öljyseoksessa. Lisää pannulle halutessa valkosipulia ja tuoreita yrttejä. Valele lihaa paiston aikana pannun rasvalla.

Anna fileen levätä muutama minuutti ja viipaloi. Tarjoile esimerkiksi punaviinikastikkeen kanssa.

2. Kahvi-kaakao rub ja paahto

Tässä menetelmässä voimakas paahteinen pinta tehdään sous vide -kypsennyksen jälkeen.

Kahvi-kaakao rub

1 rkl hienoa espressojauhetta

1 rkl tummaa kaakaojauhetta

1 rkl ruskeaa sokeria

1,5 tl suolaa

Halutessa lisäksi:

½ tl mustapippuria

½ tl murskattua katajanmarjaa

½ tl savupaprikaa

riipaus chilijauhetta

Sekoita mausteet keskenään.

Kuivaa sous vide -kypsen-
netyn fileen pinta hyvin.
Hiero rub hyvin ohuelti
fileen pintaan - mauste
ei saa muodostaa paksua
kerrosta.

Anna mausteen asettua
noin 5–10 minuuttia.

Kuumenna kuiva pannu
erittäin kuumaksi ja paah-
da fileen pinta nopeasti,
kunnes siihen muodostuu
tumma paahteinen kuori.
Anna levätä hetki ennen
viipalointia.

Huomio!

Kahvi ja kaakao vahvista-
vat paahteisia aromeja ja
tukevat voimakasta **Mail-
lard-reaktiota**, joka syn-
tyy nopeasti erittäin kuu-
malla pannulla.

Kahvi-kaakao rub on erit-
tään hyvä riistan kanssa,
koska se korostaa riis-
tan luonnollista paahtei-
suutta ilman, että maku
muuttuu makeaksi. Monet
ajattelevat kahvin mais-
tuvan, mutta käytännös-
sä lopputulos on enem-
män tumma, metsäinen
ja paahteinen kuin kahvi-
nen.

Peura Wallenberg

600 g peuran paistijauhe-
lihaa
4 dl kuohukermaa
2 tl suolaa
1 tl mustapippuria
korppujauhoa leivityk-
seen

Ohje

Valmista massa sekoit-
tamalla ohuena nauhana
kerma jauhelihan jouk-
koon. Mausta suolalla ja
pippurilla.

Kuva: Salon seudun am-
mattiopisto



Anna massan vetäytyä
jääkaapissa. Muotoile
massasta tasakokoisia
pihvejä ja pyörittele pih-
vit korppujauhoissa. Rus-
kista pihvit voissa kauniin
kullanruskeiksi. Tarvit-
taessa loppukypsennä uu-
nissa 150 asteessa, kun-
nes sisälämpö on 53–56
astetta.

*Ruhon osa: fileet ja pais-
tit*

Kuva: tekoälyn generoi-
ma



Paahdettu voi

Kuumenna voi kattilassa keskilämmöllä. Liikuttele voikattilaa muutaman kerran. Jatka kuumentamista, kunnes voi vaahtoaa ja se saa kullankeltaisen värin. Voin tuoksu muuttuu pähkinäiseksi ja paahteiseksi 8–10 minuutissa. Voin väri syvenee hieman ja pohjalle alkaa muodostua pieniä ruskeita pisteitä. Varo polttamasta voita. Kaada voi kulhoon jäähtymään. Älä käytä kattilan pohjalle erottunutta ruskeaa osaa.

Tarjoile Wallenbergin pihvit höyrytettyjen herneiden, perunamuusin ja paahdetun voin kanssa.



Kuva: Salon seudun ammattiopisto

Peuraruukku

1 kg paloitetua hirven tai peuran patalihaa (esim. lapaa tai etuselkää) + 2 kiekkoa ydinluuta (maku-luuta)

300 g porkkanoita

200 g juuriselleriä

200 g palsternakkaa

1 keltasipuli

3 valkosipulinkynttä

0,5 dl rypsiöljyä

30 g voita

0,5 dl siirappia

1 tl suolaa

100 g paistettuja metsäsieniä

tuoretta rosmariinia

Liemi:

3 dl peuralientä

3 dl olutta

3 rkl murskattuja kuivat-tuja metsäsieniä tai 100 g pakastettuja metsäsieniä

Taikinakansi:

Valmista lehtitaikinaa kananmunaa

Ohje

Ota liha huoneenlämpöön noin puoli tuntia ennen valmistusta.

Kuori ja leikkaa porkkanat, juuriselleri ja salottisipuli reiluiksi paloiksi. Leikkaa valkosipuli pieneksi.

Kuumenna paistinpannu ja lisää siihen rypsiöljyä ja pala voita. Ruskista paistikuutiot kahdessa tai kolmessa erässä ja mausta suolalla ja mustapippurilla. Jätä odottamaan hetkeksi.

Kuullota seuraavaksi sipulit ja sienet valurautaisessa haudutuspadassa. Lisää vähän rypsiöljyä ja

voita ja lisää juurekset sekä rosmariini. Freesaa hetki. Lisää siirappi ja lihanpalat.

Lisää peuraliemi, laakerinlehti ja olut pataan. Kuumenna kiehuvaaksi ja siirrä uuniin n. 150 astetta kypsymään 1½–2 tuntia. Lisää lientä tarvittaessa. Maista ja mausta tarvittaessa suolalla.

Jaa pata uunin kestäviin annoskuilhoihin. Kaulitse voitaikinasta sopivan kokoiset kannet. Voitele kannet munalla ja paisuta 200 asteisessa uunissa kauniin ruskeaksi n. 3–5 minuuttia.

Ruhon osa: lapa

Kuva: Salon seudun ammattiopisto



Peurapata

1,5–2 kg peuran paistilihoja

100 g pekonia

3 sipulia

3 porkkanaa

1 palsternakka

3 valkosipulinkynttä

3 laakerinlehteä

10–12 mustapippuria

5–6 katajanmarjaa

3 tl kuivattua timjamia

2 tl kuivattua rosmariinia

noin 3–4 tl merisuolaa

2–3 dl punaviiniä

2–3 dl laimennettua marjamehua tai 1 dl mustaherukkahyytelöä ja 2 dl vettä

Ohje

Poista paistipaloista rasva ja kalvot ja paloittele liha parin kolmen sentin kuutioiksi.

Kuori ja paloittele reiluiksi paloiksi sipulit, porkkanat ja palsternakka. Kuori ja paloittele valkosipulinkyynnet.

Jauha morttelissa pippurit, katajanmarjat, timjami, rosmariini ja suola riistamausteeksi.

Ruskista lihat pienissä erissä paistinpannulla voi-öljyseoksessa, laita lihat kannelliseen uunipataan ja kaada päälle tilkka pannun huuhdelientä. Laita lihakerrosten väliin kasvispaloja ja laakerinlehdet ja sirottele maustesekoitusta. Paista

viimeisessä pannullisessa myös paloitellut pekoni niin, että ne jäävät pataan päällimmäiseksi.

Kaada pataan punaviiniä sekä marjamehua (tai 1 dl mustaherukkahyytelöä ja 2 dl vettä) sen verran, että lihat miltei peittyvät.

Laita uunipataan kansi päälle ja anna ruuan haudua 175-asteisessa uunissa 3–4 tuntia, kunnes liha

on hajoavan mureaa.

Tarkista maku, koristele tuoreella persiljalla ja tarjoa peurapata perunoiden, puolukoiden ja vihreiden kasvisten kanssa.

Ruhon osa: fileet ja paisitit

Kuva: Salon seudun ammattiopisto



Osso bucco

1 kg peuran potkakiekkoja (n. 2–3 cm paksuja)
2 dl kuivahkoa valkoviiniä
250 g tomaattimurskaa
2,5 dl lihalientä
1 kpl sipulia
2 kpl porkkanaa
2 kpl valkosipulin kynttä silputtuna
3 rkl vehnä jauhoja
1 kpl sellerinvartta
1 kpl ruukku oreganoa
4 kpl timjamin vartta
1 kpl laakerinlehteä
1 rkl öljyä
1 kpl ripaus suolaa
1 kpl ripaus mustapippuria

Ohje

Mausta potkakiekot suolalla ja pippurilla molemmien puolin ja ripottele niiden pintaan ohuelti jauhoja.

Kaada suureen ruskistusta kestäväseen pataan öljyä ja ruskista kiekot padassa (tai paistinpannulla). Nosta sivuun odottamaan, mutta ota myös niistä valua neste talteen. Laita sipulisilppu pataan ja ruskista sipuli kullaväriksi. Laita lihat takaisin pataan ja kaada perään 2 dl valkoviiniä. Keitä viiniä kasaan ja lisää tomaattimurska, porkkanat ja selleri. Kaada joukkoon lihalieppiä.

Kuva: Riista-Ateljee



Lisää pataan lopuksi pilkottu valkosipuli ja yrttinippu. Peitä pata kannella ja kypsennä 200 asteessa noin 30 minuuttia. Laske lämpötila 150 asteeseen ja hauduta uunissa n. 2– 3 tuntia, tai kunnes liha irtoaa luista.

Tarjoile osso bucco perinteisesti risoton - tai kotimaisittain ohraton - kanssa.



Kuvat: Riista-Ateljee



Nyhtöliha- kroketti valkohäntä- peurasta

1 kg peuranpaistia
1 pullo omenasiideriä
(esim. Paulan puutarhan
aitoa omenasiideriä)
2–3 kpl valkosipulin kynt-
tä
2–3 kpl laakerinlehtiä
Tuoretta chiliä
1,5 tl suolaa

Ohje

Mausta peuranpaisti sii-
derillä, valkosipulilla ja
mausteilla. Kypsennä liha
uunissa hauduttamalla
miedolla lämmöllä (125
astetta), kunnes liha on
ylikypsää. Kestää 3–4
tuntia, kunnes lihassyyt
irtoavat helposti.

*Ruhon osa: fileet ja pais-
tit*

BBQ-kastike

1 sipuli
3 valkosipulin kynttä
2 dl siideriä
2 dl ketsuppia tai tomaat-
tipyrettä
1 dl fariinisokeria
0,5 dl omenaviinietikkaa
0,5 dl ruokaöljyä
2 rkl soijakastiketta
1 rkl Worcesterkastiketta
1 rkl srirachakastiketta
1 tl rakuunaa

Ohje

Hienonna sipulit ja kuul-
lota öljyssä. Lisää muut
aineet ja hauduta välillä
sekoittaen noin 45 mi-
nuuttia.

Keitä nyhtö paksuksi mas-
saksi BBQ-kastikkeessa.
Muotoile massasta palloja

ja pyöritä ne kananmunas sa ja pankossa tai korpupujauhoissa. Uppopaista 165-asteisessa öljyssä, kunnes pinta saa kauniin värin. Tarjoile mustikkakastikkeen tai BBQ-kastikkeen kanssa.

Mustikkakastike

2 dl mustikoita (tuoreita tai pakastettuja)

1 dl vettä

1 rkl sokeria (valinnainen, riippuen mustikoiden happamuudesta)

1 rkl balsamiviinietikkaa tai sitruunamehua

1–2 rkl soijakastiketta

Suolaa ja pippuria

1 rkl maissitärkkelystä (valinnainen, jos haluat paksumman kastikkeen)

1 rkl vettä (maissitärkkelyksen liuottamiseen)

Ohje

Laita mustikat, vesi, sokeri (jos käytät), balsamiviinietikka ja soijakastike kattilaan. Kuumenna seosta keskilämmöllä ja anna kiehua noin 5–10 minuuttia, kunnes mustikat hajoavat ja kastike alkaa sakeutua.



Kuva: Toni Vuori

Maista kastiketta ja lisää suolaa ja pippuria tarpeen mukaan. Jos haluat makeampaa kastiketta, voit lisätä hieman lisää sokeria.

Jos haluat kastikkeesta paksumpaa, sekoita maisitärkkelys veteen ja lisää seokseen. Kuumenna seosta vielä muutama minuutti, kunnes kastike saa halutun koostumuksen.

Frikadellit

200 g peuran jauhelihaa
1 keltuainen
½ tl suolaa
¼ tl mustapippuria
tuoretta rosmariinia tai timjamia hienonnettuna

Ohje

Liota raastettu leipä liemessä pehmeäksi. Sekoita ainekset tasaiseksi massaksi ja tee pieni koepihvi pannulla tai mikrossa. Muotoile pieniä peukalonpäänkokoisia tasakokoisia palloja n. 9–10 g/ kpl.

Kypsennä joko uunin höyrytoiminnolla tai peuraliemessä. Kypsennys noin 6 minuuttia. Pyörykät ovat hyvin pieniä ja kypsyvät nopeasti, mutta tarkista vielä ensimmäisistä pyöryköistä kypsyys.

Tarjoile frikadellit kokoon keitetyn peuraliemen ja juliennekasvisten kanssa.

Ruhon osa: jauheliha

Kuva: Salon seudun ammattipisto



Peura- vorschmack

1 kg peuran lihaa (esimerkiksi lapaa tai rintaa)

1 kg naudan lihaa (esimerkiksi lapaa, rintaa tai etuselkää)

3 kpl rasvasillifilettä

300 g sipulia

1½ kokonaista valkosipulia

vettä

peuran lientä

vettä

300–400 g voita

suolaa maun mukaan

Ohje

Kuutioi lihat ja kypsennä lihapalat uunissa vuoaassa tai pellillä 140 asteessa 1–1,5 tuntia. Anna lihojen hieman jäähtyä ja hienonna ne lihamyllyssä. Älä heitä pois uuniastiaan

lihojen paistossa kertynyttä lientä.

Kuori ja pilko sipulit ja valkosipulinkynnet, ja kuullota niitä pannulla reilussa määrässä voita. Hienonna sipulit ja rasvasillifileet kuten lihat. Laita kaikki hienonnetut ainekset kattilaan tai uuniastiaan ja kaada joukkoon lihojen paistoliemi sekä peuralientä. Lisää myös sulatettua voita. Sekoita.

Hauduta seosta miedolla lämmöllä kannen alla liedellä tai uunissa noin yhden vuorokauden. Alkuperäisissä resepteissä haudutusaika on jopa kaksi vuorokautta. Jos muhennos kuivuu liikaa paiston aikana, lisää tilkka vettä tai peuralientä. Maista loppuvaiheessa ja

lisää suolaa maun mukaan. Valmis vorschmack on tumman ruskeaa ja kiinteää.

Reseptin kokoa voi muuttaa, mutta parhaimman maun saa tekemällä ison satsin vorschmackia kerralla. Ylijääneen vorschmackin voi pakastaa. Kylmä vorschmack lämmitetään pannulla voissa, tarvittaessa lisätään tilkka vettä tai lientä

Ruhon osa: Lapa

Riista- Ateljeen grillattu valkohäntä- peuran sydän

peuran sydän
rosmariinia
valkosipulia
balsamiviinietikkaa
soijaa
chiliä
sormisuolaa

Ohje

Puhdista sydän kaikesta verestä ja rasvoista sekä kalvoista. Sydämen rasva on liian sitkeää syötäväksi grillattuna. Sydämen voi grillata heti, mutta marinoimalla sitä 1–2 vuorokautta paranee se entisestään mureutumalla.

Marinoinnissa käytetään usein öljyn lisäksi esimerkiksi rosmariinia, valkosipulia, balmsaviiniä, soijaa, chiliä ja savupaprikaa. Marinoi sydän kokonaisuena 1–2 vuorokautta jääkaapissa.

Puolita ja viipaloi sydän 1 cm paksuisiksi viipaleiksi. Grillaa keskilämmöllä noin 2 min/ puoli. Liikaa grillatessa sydän muuttuu rakenteeltaan sitkeäksi. Tavoitteena on medium.

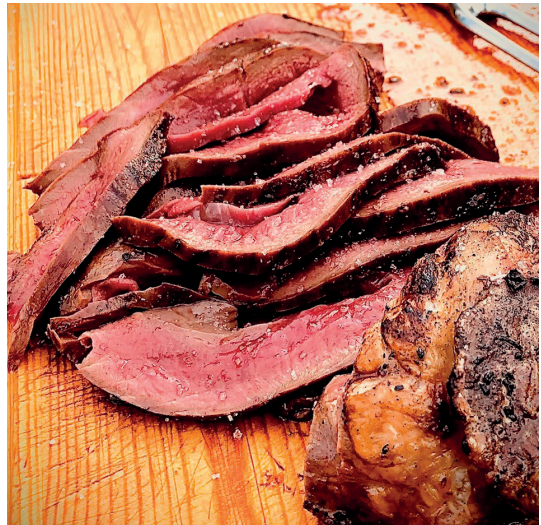
Anna vetäytyä hetki foliossa, jotta lihasnesteet tasaantuvat. Tarvittaessa paloittele lisää ja tarjoile. Lisää pintaan sormisuolaa maun mukaan.

Sydän voidaan paistaa myös pannulla samoilla ohjeilla.

Grillatusta sydäimestä saa erinomaisen pasta-annoksen yrstiöljyn kanssa. Makuvaihteita voi lisätä liekittämällä.

Kuvat: Riista-Ateljee

Ruhon osa: sisäelimet



RIISTA STREET FOODISSA - TUTUT MAUT, UUSI YHDISTELMÄ

Riistaliha sopii erinomaisesti myös moderniin street food -keittiöön. Pitkään haudutetut ruhonosat, nyhtöliha ja jauhe-liha toimivat luontevasti rullissa, sämpylöissä ja höyryleivissä. Kun riista yhdistetään tuttuihin street food -annoksiin, kuten kebabiin, bao bu-

neihin tai hodareihin, syntyy uusia, mutta helposti lähestyttäviä makuja.

Street food tarjoaa luontevan tavan tuoda riista osaksi nykypäivän ruokakulttuuria - rennosti, nopeasti ja ilman turhaa juhlavuutta.

Kuva: Päivi Vihe



Peurakebab

1 kg peurajauhelihaa
400 g naudanjauhelihaa
(rasva 17 %)
100 g silavaa
20 g suolaa
40 g heraproteiinia (tai
maitojauhetta)
3 rkl perunajauhoa
½ dl soijakastiketta

Mausteet

12 g sipulijauhetta
12 g savupaprikaa
8 g mustapippuria
8 g valkosipulijauhetta
6 g oreganoa
5 g juustokuminaa (jee-
ra)
5 g chilijauhetta
2 g cayennepippuria

Lisäksi

0,5 dl jäämurskaa

Sekoita mausteet ja perunajauho. Laita jauheliha yleiskoneeseen ja lisää jäämurska. Vaivaa keskinopeudella ja lisää mausteseos sekä soijakastike vähitellen. Vaivaa noin 10–15 minuuttia, kunnes massa muuttuu tahmeaksi ja sitkoiseksi. Kypsennä pieni koepala ja tarkista maku. Muotoile massasta tiivis pötkö kelmun ja folion sisään. Kypsennä 110–120 asteessa uunissa, kunnes sisälämpö on 72–74 astetta. Anna vetäytyä noin 20 minuuttia ja jäähdytä ennen viipaloitinta. Leikkaa ohuita siivuja ja paahda pannulla tai uunissa ennen tarjoilua.

Ruhon osa: jauheliha

Durum-lavaş

(10–12 kpl)

500 g vehnä jauhoja (tipo 00)

320 ml vettä

2 rkl öljyä

1½ tl suolaa

1 tl sokeria

1 tl kuivahiivaa

Ohje

Sekoita vesi, sokeri ja hiiva. Lisää jauhot, suola ja öljy ja vaivaa taikinaksi noin 6–8 minuuttia. Anna

taikinan levätä peitetynä noin 30 minuuttia. Jaa taikina 10–12 palloon (70–80 g) ja anna levätä vielä 10–15 minuuttia. Kaulitse ohuiksi noin 22–26 cm leiviksi.

Paista erittäin kuumalla kuivalla pannulla noin 30–45 sekuntia/ puoli.

Peurakebab toimii erinomaisesti durum-rullassa tai pitaleivässä (alla).

Kuva: Päivi Vihe



Leipään tulee ruskeita paistopilkkuja, mutta sen ei pidä kuivua. Säilytä paistetut leivät liinan alla, jotta ne pysyvät pehmeinä.

Jogurttikastike

3 dl turkkilaista jogurttia
1 valkosipulinkynsi hienoksi raastettuna
1 rkl sitruunamehua
1 rkl oliiviöljyä
½ tl suolaa
mustapippuria

Halutessa 1 rkl tahinia

Tomaattikastike

1 tölkki (400 g) kokonaisia kuorittuja tomaatteja
1 valkosipulinkynsi
2 rkl oliiviöljyä
1 rkl sitruunamehua
½ tl suolaa
½ tl sokeria
½–1 tl tuoretta hienonnettua chiliä tai chilihiu-taleita

Murskaa tomaatit käsin tai haarukalla kulhossa. Raasta tai hienonna valkosipuli joukkoon. Lisää öljy, etikka, suola, sokeri ja chili. Sekoita ja anna maustua noin 10–15 minuuttia.

Kesäversio kypsistä maukkaista tomaateista:

- Kalttaa tomaatit.
- Poista osa siemenistä.
- Murskaa käsin.

Yrttitäyte

Lehtipersilja toimii erinomaisesti riistan kanssa.

1 iso kourallinen lehtipersiljaa

½ punasipuli erittäin ohuina viipaleina

1 rkl sitruunamehua

1 rkl oliiviöljyä

ripaus suolaa

Sekoita kaikki aineet kulhossa.

Rullaan lisäksi

- ohutta jäävuorisalaattia

- kurkkutikkuja

Durum-rullan kokoaminen

Lämmitä lavaş nopeasti pannulla. Lisää paahdettu kebabliha. Lusikoi päälle chili-tomaattikastiketta ja levitä keskelle 2–3 rkl jogurttikastiketta. Lisää persilja-sipuliseos sekä salaatti ja kääri rullaksi.



Kuva: Päivi Vihe

Bao bun – täytteenä ylikypsä peuranpotka

Bao bun -sämpylöitä
1–1,5 kg peuran potkaa
1 l vettä
1 rkl suolaa (n. 1,5 % suolaliemi)

Peitä potkat suolaliemellä. Kypsennä uunissa noin 90 asteessa 8–10 tuntia, kunnes liha irtoaa helposti luista. Nosta potkat liemestä ja riivi liha haarukalla.

5 valkosipulinkynttä
1 tuore chili
3 cm pala inkivääriä
½ dl soijakastiketta
2 rkl miriniä
2 tähtianista
mustapippuria

Hienonna valkosipuli, chili ja inkivääri. Lisää revittyyn lihaan yhdessä soijan ja mirinin kanssa.

Lisää tähtianikset kokonaisina ja poista ne ennen tarjoilua. Kuumenna revitty potka kattilassa yhdessä mausteiden kanssa.

Lisää tarvittaessa hieman peuran kypsennyslientä, jotta liha pysyy mehukkaana.

Ruhon osa: potkat ja laivat

Pikkelöidyt vihannekset

Nopea pikkelöinti toimii hyvin bao bunissa.

1–2 kurkkua julienne-sui-
kaleina ilman siemenosaa
1 dl riisiviinietikkaa
1 dl vettä
1 dl sokeria
½ tl suolaa

Kiehauta liemi ja kaada viipaloitujen vihannesten päälle. Anna jäähtyä.

Kuva: Päivi Vihe

Chili-lime- majoneesi

2 dl majoneesia
1 tuore chili hienonnettu-
na
1 limen mehu
½ limen kuori raastettuna
riipaus suolaa

Sekoita tasaiseksi.
Täytä höyrytettyt bao bun-
nit ylikypsällä peuran-
potkalla, pikkelöidyillä
vihanneksilla, tuoreella
korianterilla ja chili-lime-
majoneesilla ja tarjoile
heti.



Nyhtöpeura hodarissa

1 kg peuran potkaa, lapaa
tai paistia

vettä

2–3 valkosipulinkynttä

1 tuore punainen chili

Maustetahna:

1 rkl rypsiöljyä

1 rkl fariinisokeria

3 tl savupaprika jauhetta

1 tl chilijauhetta

1 rkl sinappia

1 tl rouhittua mustapippuria

Ohje

Potkasta ja lavasta saa pitkällä haudutuksella hyvän nyhdön, mutta tarkoitukseen sopii myös paistia. Paloittele liha pataan mahtuviksi paloiksi. Anna lihojen lämmetä pöydällä

huoneen lämpöiseksi noin tunti.

Yhdistä maustetahnan ainekset ja hiero lihojen pintaan. Asettele mausteiset palat uunin kestävään kannelliseen pataan. Lisää pataan vesi, paloittelut valkosipulit ja chilit. Vettä saa olla niin että lihat melkein peittyvät.

Paista 200-asteisessa uunissa keskitasolla ilman kantta noin 30 minuuttia. Laske uunin lämpötila 125 asteeseen ja peitä pata kannella. Kypsennä vielä noin 4 tuntia tai kunnes ovat kypsiä. Lihat ovat kypsiä, kun ne hajoavat helposti haarukalla vedettäessä.

Anna jäähtyä hetki. Nosta lihat padasta ja ota pais-

toliemi talteen. Riivi lihat kahdella haarukalla irti luista. Poista tarvittaessa jänteet yms.

Asettele riivityt lihat takaisin pataan. Sekoita 1–2 dl paistolientä ja 1–2 dl BBQ-kastiketta lihojen joukkoon. Kuumenna 225 asteisessa uunissa noin 15 minuuttia ennen tarjoilua.

Tarjoile nyhtöpeura lämmitettyjen hodorisämpylöiden kanssa.

Ruhon osa: Potkat ja la-

BBQ-kastike

- 1 sipuli
- 3 valkosipulin kynttä
- 2 dl tummaa lager-olutta
- 2 dl ketsuppia
- 1 dl fariinisokeria
- 0,5 dl omenaviinietikkaa
- 0,5 dl ruokaöljyä
- 2 rkl soijakastiketta
- 1 rkl Worcesterkastiketta
- 1 rkl srirachakastiketta
- 1 tl rakuunaa

Kuva: Marko Merikanto



Ohje

Pilko sipulit. Yhdistä kaikki ainekset paksupohjaiseen kattilaan ja anna kiehua hiljalleen vajaa tunti. Sekoita välillä, jottei kastike pääse palamaan pohjaan. Kastikkeen kuuluu olla melko paksua. Kastiketta voi myös suurustaa paksummaksi Maizenalla.

Peuran BBQ-ribsit

1,5–2 kg peuran kylkiluita

Poista kalvot. Käännä ribsit luupuoli ylöspäin.

Irrota kylkiluiden sisäpinnalla oleva ohut kalvo veitsen kärjellä ja vedä se pois. Kalvon poistaminen auttaa mausteiden imeytymisessä ja lihan mureutumisessa.

Ruhon osa: kyljet

Kuivamausteseos (rub)

2 rkl fariinisokeria
2 rkl savupaprikaa
1 rkl mustapippuria
1 rkl suolaa
2 tl valkosipulijauhetta
2 tl sipulijauhetta
1 tl cayennepippuria

Ohje

Hiero ribsien pintaan osa kuivasta mausteseoksesta.

Anna maustua hetki huoneenlämmössä. Aseta ribsit uunivuokaan.

Lisää vuolan pohjalle hieinan nestettä, esimerkiksi peuralientä ja/tai olutta, noin 1–2 cm.

Peitä vuoka tiiviisti foliolla. Hauduta 120 asteessa uunissa noin 2,5–3 tuntia, kunnes liha on hyvin mureaa.

Kuva: Päivi Vihe



BBQ-kastike

Kts. edellinen ohje

Nosta ribsit varovasti vuoasta. Sivele pinta kauttaaltaan BBQ-kastikkeella. Ripottele pinnalle ohut kerros rubia. Tämä antaa pintaan paahtaisen maustekuoren. Paahda ribsejä uunissa 225 asteessa noin 5–10 minuuttia, kunnes pinta karamellisoituu, muuttuu hieman tahmeaksi ja saa paahtaisen värin.

Coleslaw

300 g valkokaalia

1 porkkana

½ punasipuli

Kastike

1,5 dl majoneesia

1 rkl sinappia

1 rkl sokeria

1 rkl omenaviinietikkaa

suolaa ja mustapippuria

Ohje

Suikaloi kaali hienoksi.

Raasta porkkana ja viipa-

loi sipuli ohuesti.

Sekoita kastikkeen ainekset kulhossa ja yhdistä kasviksiin. Anna maustua jääkaapissa vähintään 30 minuuttia. Tarjoa ribsit kuumina coleslaw'n kanssa.

Peuran chorizo- makkara

Tärkeää ennen aloittamista! Pidä kaikki raaka-aineet hyvin kylminä (0–4 °C).

Ota liha ja silava jääkaapista suoraan käyttöön. Käytä jääkylmää vettä ja jos mahdollista jäitä. Työskentele nopeasti, ettei massa lämpene. Tarvittaessa jäähdytä massa. Kylmä lämpötila estää rasvaa sulamasta ja auttaa proteiiniverkkoa muodostumaan.

Vinkki: Laita silava 30–40 minuutiksi pakastimeen ennen jauhamista, jolloin silava leikkautuu paremmin ja rakenne pysyy parempana.

2,5 kg peuranlihaa
0,5 kg porsaanlapaa
1,7 kg silavaa

Sideaineet:

94 g suolaa (≈2 %)
90 g heraproteiinia
110 g perunajauhoa

Neste:

400–500 g jääkylmää vettä

Tuoreet mausteet:

3–4 valkosipulinkynttä
hienonnettuna

1 tuore chili hienonnettuna

Kuivat mausteet:

20 g savupaprikaa

8 g cayennea

5 g oreganoa

3 g mustapippuria

Väri ja aromi:

100 g paahdettua paprikasosetta

Happo:

1 rkl sherryviinietikkaa tai

1 rkl sherryä

Sekoita savupaprika 2–3 ruokalusikalliseen öljyä tai sulatettua silavaa. Anna seoksen seistä noin 5 minuuttia ennen lisäämistä massaan.

Ohje

Jauha peuranliha ja porsaanlapa lihamyllyllä 5–6 mm karkeaksi. Jauha silava 8 mm karkeaksi. Pidä silava erillään.

Aktivoi lihan proteiinit sekoittamalla jauhettua lihaa yleiskoneessa taikinakoukkua käyttäen suolan kanssa 2-3 minuuttia, kunnes massa muuttuu

tahmeaksi. Lisää silava ja jatka sekoittamista. Lisää kaikki loput aineet, poislukien vesi, ja sekoita taiseiseksi. Lopuksi lisää jääkylmä vesi vähitellen ja samalla sekoittaen. Kun massa alkaa kiiltää, tarttuu käteen ja muodostaa yhtenäisen, tahmean rakenteen, se on valmis.

Anna makkaramassan levätä yön yli jääkaapissa.

Täytä luonnonsuoleen ja poista ilmakuplat. Kypsennä vedessä tai höyrössä 75–80 asteessa, kunnes sisälämpö on 72–75 astetta. Jäähdytä nopeasti kylmässä vedessä.

Kuva: Marko Merikanto



Makkaran rasvapitoisuus on noin 28–30 %. Tällöin makkara on mehukas, napakka ja hyvin leikattava.

Kuva: Miia Mäkirinta





Katso myös riistankäsittelyvideo alla olevasta QR-koodista tai Novidan Youtube-kanavalta

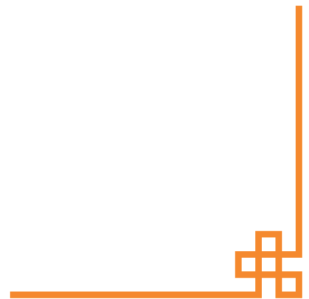
Peuran nylkeminen ja käsittely

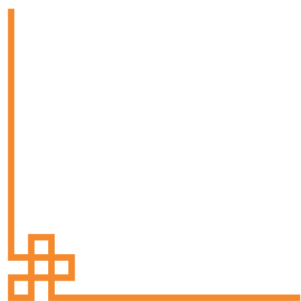


3R - Rakkaudesta riistaruokaan -hankkeen yhteydessä toteutettu riistankäsittelykoulutus Metsämaan metsästysseuran majalla sekä Novidan opetuskeittiössä

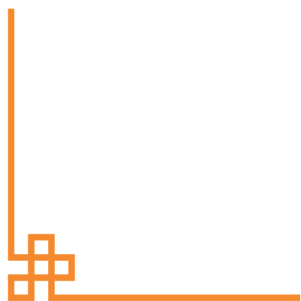


MUISTINPANOJA











Elinvoimakeskus



Euroopan unionin
osarahoittama