

**MUURIKKA**

HANHENRINTAA MUURIKALLA KASVIKSIEN KERA ”HILJAA HYVÄ TULEE”

**HAUHALAN®
HANHIFARMI**Maahjärventie 300
FI-52150 Hauhala
www.hanhifarmi.fi

4:lle

1 kg Hanhenrintafileitä (2 rintaa)
hienoa merisuolaa hanhenlihalle
halutessa mustapippuria myllystä hanhenlihalle

kasviksia, juureksia lohkoina (porkkanaa, sipulia/ punasipulia,
palsternakkaa, lanttua; kesällä lisäksi sokeriherneenpalkoja)
rosmariinia ja timjamia kasvien maustamiseen

2 dl Demi-glance -kastikepohjaa
ruskeaa kastikesuurustetta
timjamia

Ota hanhen lihat huoneenlämpöön jääkaapista temperoitumaan hyvissä ajoin; tunti-pari ennen kypsennystä. Aseta hanhen rintafilet Muurikkapannun keskelle nahkapuoli alaspäin. Työnnä lihalämpömittari fileen paksuimpaan kohtaan keskelle. Säädä Muurikan lämpö kaikkein pienimmälle teholle (esim jos käytät kaasupoltinta lämmönlähteenä) ja anna lihan olla näinpäin kunnes sisälämpötila kohoaa 30–35 asteeseen. Aikaa tähän pitäisi kulua puolisen tuntia; liha on murempaa jos se saa kypsyä hitaasti miedolla lämmöllä. Tässä ajassa nahan alla olevasta rasvasta suuri osa sulaa pannulle, ja nahka muuttuu rapeaksi. Älä kaada hanhenrasvaa pois.

Käännä lihat toisinpäin ja siirrä ne Muurikan ulkolaidalle. Jatka kypsennystä samalla miedolla lämmöllä kunnes sisälämpötila on 53 astetta. Kypsennä kasvikset pannun keskellä hanhen rasvassa sillä aikaa kun lihat kypsyvät. Voit maustaa kasviksia tuoreilla tai kuivatuilla yrteillä ja halutessasi hitusella suolaa. Lopuksi viipaloi lihat ohuiksi siivuiksi poikkisyyriin ja mausta vasta tässä vaiheessa suolalla ja pippurilla. Oikean leikkaussuunnan löytäminen on tärkeää, jotta liha on miellyttävää syödä.

Mikäli kaipaat oheen kastiketta, se valmistuu helposti demi-glance kastikepohjasta, jota maustetaan timjamilla ja suurutetaan hieman ruskealla kastikesuurusteella. Tarkista vielä maku, ja lisää halutessasi hieman suolaa.