

Pardipraad ahju

Pardiliha tahab küpseda parasjagu – mitte liiga palju, mitte liiga vähe. Nii ei jää ta puine ega vintske, vaid väljub ahjust hõrgu ja mahlasena, sobides nii argipäeva-menüüsse kui ka pidulauale.

Pardiliha kuulub mitmegi rahva kööki, eestlaste jaoks on see seni olnud suhteliselt vähetuntud, jõudes pigem nende toidulauale, kellel lähikonnas mõni pardikasvatataja.

Nüüd on hakanud esimesena Eestis värsket pardiliha turustama ka Rannamõisa, kelle kaudu jõuavad kaupluselettidele terved pardid, fileed ja koiivad.

Kes vajab retseptiabi, leiab seda mitmel konkursil tunnustatud harrastuskoka Ragne Värki linnulihablogist aadressil www.linnulihaha.ee/blogi.

Ragne Värk tunnistab, et veel mõne kuu eest oli pardiliha talle küllaltki tundmatu.

Oma üllatuseks avastas ta siis, et erinevalt levinud arvamusest on seda lihtne ja mugav valmistada.

Tähtis on kinni pidada õigetest küpsetus- ja grillimisajaegadest, sest pardiliha on väga lihtne n-ö üle küpsetada.

Maitseainetega kokk paridi puhul ei liialda – soolast ja piprast piisab. “Olen läinud selle peale, et hoopis kastmega mängida,” ütleb ta. Tema eelistab pardiliha puhul magusama mekiga kastmeid.

Ragne Värki sõnul on esimest korda pardiliha valmistades kõige kindlam kätt proovida rinnafileega.

Retseptid Kuidas valmistada pardifileed

- Kuivatage pardifileed majapidamispehmendajaga.
- Tehke nahaga poolele noaga umbes 1cm vahega sisselöikeid. Võite teha löikeid ka nii, et moodustuks ruudustik. Lõigates jälgige, et te nahka ei kahjusta, muidu voolavad mahlad lihast välja.
- Asetage filee, nahaga pool all, keskmise kuumusega pliidile, aga külmale pannile. Küpsetage liha umbes 8 minutit, kuni nahapool on kuldpruun. Maitsetage nahata poolt meresoola ja pipraga.
- Keerake liha ümber ning pruunistage paar minutit. Pruunistage ka küljed. Pruunistamise lõpupoole suurendage pliidi kuumust.
- Pakkige fileed eraldi fooliumisse, raputades enne peale meresoola ja pipart ning küpsetage ahjus 200 kraadi juures umbes 8 min.
- Ahjust välja võttes jätke liha fooliumisse järelküpsema umbes 10 minutiks.
- Raputage filee meresoola helvestest puhtaks, lõigake õhukesteks viiludeks.



OLAVI VÄRK

Kokk-blogija Ragne Värk.

Mangosalat röstitud India pähklite ja pardifilee lõikudega

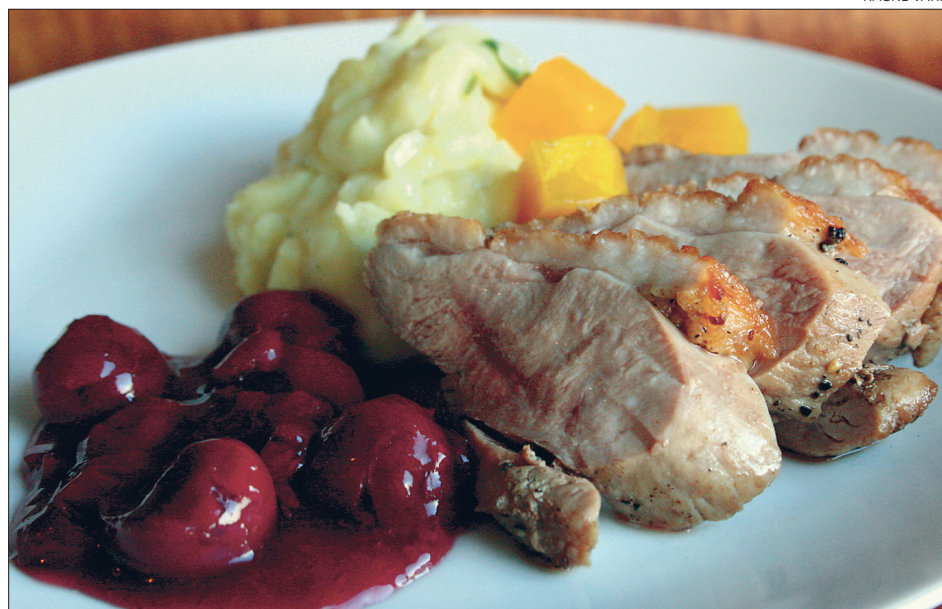
(neljale)

- 250–300 g pardifileed
- 150 g rohelist salatit
- 100 g kurki
- 1 küps mango

- 100 g röstitud India pähkleid
- 125 g valgehallitusjuustu
- granaatõunaseemneid
- kõrvitsaseemneõli
- meresoola

Jaotage väiksemaks rebitud salatilehed taldrikule. Kujake peale kuubikuteks lõigatud kurgitükid ja mangoribad (sega-

RAGNE VÄRK



VIVIKA VESKI

Pardifilee kirsikastmega.