

Suured ja väikesed liharullid

REPRO

Vahemere moodi täidetud liharullid ja küpsetatud küüslauk pakuvad meeldivat maitseelamust.

Soojad täidisega liharullid sobivad hästi puhkepäeva lõunaks, kui on toiduvalmistamiseks rohkem vaba aega. Liharoa juurde sobivad keedetud rohelised oad, lillkapsas, kartulid, riis või pasta. Samuti võib neid väherasvaseid rulle serveerida külmalt rohke rohelise toorsalatiga.

Soe searulaad

- ca 1 kg peekoni välisfileed
- ¾ dl õli
- 1 sidruni mahl
- 2 küüslauguküünt
- 1 tl rosmariini
- 1 tl aed-liivateed
- 1 sl rohelist pipart

Täidis

- 1 dl petersellilehti
- 1 dl päikesekuivatatud tomateid
- ½ dl kivideta musti oliive
- 1 sidruni kollane kooreosa
- 1 tl soola
- ½ tl musta pipart
- 2 sl õli küpsetamiseks

Valmistage õlist, sidrunimahlast ja purustatud küüslauguküüntest ning ülejäänud maitseainetest marinaad. Kastke liha marinaadi sisse ja hoidke kaks-kolm tundi külmikus. Tulemus on veelgi parem, kui liha saab olla külmikus terve öö.

Rulaadi valmistamist alustage liha kuivaks pühkimisest, tehke seda pehme majapidamispeberiga. Siis pange liha lõikelauale ja hästi terava noaga lõigake ühest servast alates lahti, et saada tasase pinnaga ristkülikukujuline õhuke lihatükk. Vasardage see kergelt läbi.

Täidiseks loetletud ained mikserdage kreemjaks pastaks. Katke sellega läbiklopitud filee, keerake tihedalt rulliks kokku ning siduge puuvillase nõoriga kinni. Hõõruge rulli pinda veel soola ja purustatud pipraga ning pruunistage pannil vähese õlis. Aeg-ajalt keerake, et lihapind saaks ühtlaselt pruun ega hakkaks kõrbema. Seejärel tõstke rulaad ahjupotti. Loputage praadimisel tarvitatud rasvaine pannilt vähese kuuma veega ning valage see ahjupotti rulaadile. Juhul kui rasvaine on kohati kõrbema läinud, jätke see lisamata. Et vältida toidu maitse rikkumist, valage rulaadile natuke puhast kuuma vett.

Liha pruunistamisel võite õlisele pannile asetada terveid küüslauke ning hiljem neid koos lihaga ahjupotis hautada. Samuti võite hautamise ajal lisada



ka väiksemaid tomateid. Rulaad valmib 175° juures umbes tunni ajaga.

Kas liha on vajalikul määral küps, saate kontrollida puutikuga. Kui sellega torgates valgub lihast välja läbipaistev vedelik, on aeg hautamine lõpetada. Keerake rulaad natukeseks ajaks fooliumisse, korjake pannilt lisandid ning valage leem kastmenõusse.

Vabastage rulaad sidumisnõõrist, lõigake lahti ja asetage tükid vaagnale, kõrvale asetage küüslaugud ja tomatid. Juurde andke keedetud kartuleid või riisi.

Rulaad sisefileest

- ca 700 g sea sisefileed
- 1 sl mahedamaitselist sinepit
- 2 sl õunapüreed
- 1 tl soola
- ¼ tl purustatud musta pipart
- 1 dl peenestatud värsked ürte (basilikut, peterselli)
- 1 tl kuivatatud aed-liivateed
- 1 tl rosmariini
- 3 küüslauguküünt
- 1 sl oliiviõli

Lõigake fileetükk ühest servast lahti. Vasardage õhuke lihast ristkülik kergelt läbi, määrige peale sinepiga segatud õunapüree, maitsestage soola ja pipraga. Segage peenestatud maitsetaimede värsked lehed ja kuivatatud ürdid purustatud küüs-

lauguküünte ning õliga. Katke lusikaga segu tõstes eelnevalt määritud lihapind, keerake filee tihedaks rulliks ning siduge märja puuvillase või linase peenikesse nõõriga korralikult kinni.

Maitsestage rulaadi pealispind soola ja pipraga ning asetage ahjuvormi. Lisage veidi kuuma vett ja küpsetage esialgu 250° juures umbes 15 minutit. Siis alandage temperatuuri 150 kraadini ja küpsetage veel umbes 30 minutit.

Soovi korral võite rulaadi ümbritseda väikeste kartulite ja sibulatega. Need lisage pärast kuumuse vähendamist. Kui toit on küps, keerake rulaad fooliumisse järelvalmima. Tõstke lisandid eelsoojendatud vaagnale, leem kallake kastmenõusse. Soovi korral võite kastmesse lisada veel sinepit ja koort. Lõpuks vabastage rulaad sidumisnõõrist, lõigake tükki-deks ja asetage vaagnale. Juurde andke värsketurkisalatit.

Tomatiga täidetud liharullid

- 8 sealihast fileelõiku
- ½ tl soola
- ½ tl purustatud musta pipart

Täidis

- 1 purk päikesekuivatatud tomateid
- 2 küüslauguküünt