

Tuuli Mathisen

Lihtsalt ja maitсуvalt
LINNULIHAST



PEGASUS

Sisukord

Mis on mis?	7	Kana-karrisalat	
Linnuliha	7	roheliste herneste ja ananassiga	46
Kanapidamine	9		
Kana meie toidulaual	10	Kergemad toidud	49
Kana küpsetamine	11	Suitsukana-toorjuustumääre	50
Linnuliha küpsuse kontrollimine	12	Hõrk kanamaksapasteet trühvliga	52
Erinevad broileritükid	12	Suitsukana-kukeseeneperukas	
Kuidas tükeldada toorest kana?	15	kartuli-muretainapõhjal	54
Kuidas tükeldada tervet ahjukana?	16	<i>Nach'o'd</i> grillkana,	
Kuidas ahjukana kokku siduda?	17	avokaado ja juustuga	56
Kuidas teha kanaliblikat?	19	Suitsukana-sinihallitusjuustupirukas	58
Part meie toidulaual	20	Maisi-juustupaneeringus	
Pardifilee valmistamine	20	kananagitsad	60
Linnulihast toitude valmistamise nipid	22	Praetud kanamaks	
Miks võiks süüa kanaliha?	23	karamelliste sibularatastega	62
Kuulsaid kanatoite eri maade köögist	24	Grillitud kanasüdamed	
		petersellipestoga	64
RETSEPTID		Supid	67
Salatid	27	Külm suvesupp suitsukana,	
Suitsukanasalat paprika		keefiri ja peediga	68
ja punaste ubadega	28	Kana-klimbisupp	70
Suitsukanasalat õuna ja selleriga	30	Kuldne kanapüreesupp	72
Caesari salat		Laste lemmik kana-nuudlisupp	74
kanafilee ja kirsstomatitega	32	Tomatine läätsesupp kanaga	76
Suitsukanasalat kikerherneste		Koorene kanasupp	
ja granaatõunaseemnetega	34	tomati ja spinatiga	78
Poke ehk kausitoit		<i>Tom kha</i> ehk	
grillkana ja köögiviljadega	36	kookospiimaga kanasupp	80
Mehhikopärane suitsukana-		Kanalihest borš	82
salat maisi ja avokaadoga	38	Itaalia rikkalik kana-köögiviljasupp	84
Cobbi salat ahjukana,			
avokaado ja kodujuustuga	40	Toekamad toidud	87
Vahemereline salat ürdise kanafileega	42	Koorene pasta	
Toortatrasalat suitsukanaga	44	suitsukana ja suvikõrvitsaga	88

Pesto ja kitsejuustuga täidetud kanafilee spargli, suhkruherneste ja ürdikartulitega	90	India võikana	134
<i>Mie goreng</i> ehk praetud nuudlid kanaga	92	Taipärane kanahakkliha- kaste basiilikuga	136
Risoto suitsukana ja spinatiga	94	Kanakintsud ketšupises küüslaugu-meekastmes	138
Estragonikana kooseses kastmes	96	Kana poolkoivad ingveri, sidruni ja meega	140
Kanakintsuliha sidruni-meekastmes	98	Kana ja seened kooseses juustukastmes	142
Kanakintsud ürdise toorjuustu ja küüslauguga	100	BBQ-maitseline rebitud kanaliha	144
Kana ja kartul kooseses sinepikastmes	102	Kirgiisi kanalihašašlökk	146
Kanalihaast Kurzeme strooganov	104	Ananassimarinaadis grillitud kanakintsud	148
Peekonisid keeratud kanafilee <i>mozzarella</i> ja päikesekuivatatud tomati täidisega	106	Jogurti-tillimarinaadis grillitud kanafilee	150
Kanafilee kookospiima ja punase karri marinaadis	108	Kelleri kana ehk maailma kõige lihtsam (ja parem) ahjukana	152
Kana-nuudliroog köögiviljadega	110	Pidulik ahjukana mee, sinepi ja pohlaglasuuriga	154
Saleneja kanapihvid kodujuustu ja suvikõrvitsaga	112	Muust linnulihaast toidud	157
Normandia kanapada siidri ja õuntega	114	Pardifilee taipärases kastmes	158
<i>Coq au vin</i> ehk kanahautis punases veinis	116	Pardiragu <i>pappardelle</i> ga tomatises veinikastmes	160
Kanakaste kukeseente ja suvikõrvitsaga	118	Pardikoiva- <i>confit</i> ehk <i>confit de canard</i>	162
Korea krõbekana vürtsikas kastmes	120	Pardi- <i>rilette</i>	164
<i>Kung pao</i> ehk hiinapärase kanarook paprika ja pähklitega	122	Pardifilee magusvürtsises apelsinikastmes	166
Apelsinikana seesamiseemnetega	124	Meega glasuuritud ahjupart	168
Tomati- <i>mozzarella</i> - kastmes küpsenud kanakintsud	126	Magusvürtsise hiinapärase maitsetusega vutid	170
<i>Tikka masala</i>	128	Kalkunihakklihaast pallid	
Kana-karrikaste	130	vürtsikas tomatikastmes	172
Magushapu kana	132		

Suitsukana-kukeseenenepirukas kartuli-muretainapõhjal

Suitsukana ja kukeseened suudavad tulemuseks anda imehea mahlase piruka. Kukeseente asemel võid kasutada ka teisi metsaseeni või siis ka šampinjone. Väga maitsev pirukas, mis sobib kasvõi pidulauale!

Kaheksale kuni kümnele

Kartuli-muretainas:

150 g keedetud kartuleid,
jahutatuna ja koorituna
150 g rukkijahu
100 g võid
0,5 tl soola
Veidi vett (vajaduse korral)

Täidis:

300 g kukeseeni
300 g suitsukana,
tükeldatuna
1 sibul
1 punane paprika,
tükeldatuna
200 g kodujuustu
2 dl kohvikoort
100 g riivitud juustu
4 muna
Soola ja pipart
Värsket tilli või tüümiani

Põhja valmistamiseks töötle kartulid, tükeldatud või ja rukkijahu koos soolaga ühtlaseks massiks. Vajadusel lisa veidi külma vett, et moodustuks ühtlane tainapall. Aseta tainas vähemalt pooleks tunniks külma. Võta tainas külmast ning laota küpsetuspaberiga kaetud pirukavormi põhjale ja külgedele. Küpseta eelkuumutatud ahjus ca 10–15 minutit 180 kraadi juures, kuni põhi on kuivaks tõmbunud, kuid mitte pruunistunud.

Valmista täidis. Selleks puhasta ja vajadusel tükelda kukeseened väiksemaks. Kuumuta pann keskmisel kuumusel ja prae sibulat mõned minutid. Lisa pannile seened ja paprika ning prae mõne minuti jooksul läbi. Maitsesta soola ja pipraga. Lisa ka tükeldatud suitsukana ja prae veel mõni minut.

Tõsta eelküpsetatud pirukapõhjale kana-seenesegu. Klopi munad lahti ja sega juurde kodujuust ja koor, maitsesta segu soola ja pipraga. Vala juustu-munasegu pirukatäidisele kattedeks. Puista peale riivjuust. Küpseta pirukat 175-kraadises ahjus 25–30 minutit. Serveerides puista peale värskaid ürte. Serveeri kas soojalt või jahtunult.



Koorene kanasupp tomati ja spinatiga

Väga mõnusa maitsekomboga kanasupp, kus kanale tulevad seltsi erkroheline spinat, paprika ja värsked või päikesekuivatatud tomatid. Koore asemel võid kasutada ka sulatatud juustu või toorjuustu, kreemine ja maitsev jääb see kooslus iga variandiga.

Neljale

- 1 kanafilee (ca 300 g)
- 1 sibul, hakituna
- 2 küüslauguküünt, hakituna
- 1 punane paprika, tükeldatuna
- 2 keskmise suurusega kartulit, tükeldatuna
- 200 g kirss tomateid, tükeldatuna
- 4–5 päikesekuivatatud tomateid, tükeldatuna
- 8 dl kana- või köögiviljapuljongit
- 2 dl 35%-list koort
- 100 g beebispinatit
- Soola ja pipart
- Õli praadimiseks
- Värsket tüümiani

Tükelda kanafilee. Tõsta pann tulele ja lisa pannile õli. Prae kanatükke õli sees keskmisel kuumusel, kuni need on kuld-
sed. Maitsesta soola ja pipraga. Tõsta kõrvale. Kuumuta paksupõhjalise poti põhjas õli ja hauta vaikselt kuumusel sibulat mõned minutid. Lisa küüslauk, paprika ja kartul. Kuumuta korraks läbi ja kalla siis peale kuum puljong. Lase keema tõusta ja keeda 7–8 minutit. Lisa potti eelnevalt läbi praetud kana, kirss-
tomatid, päikesekuivatatud tomatid, tüümian ja spinat. Kalla juurde ka koor. Lase keema tõusta ning keeda mõned minutid. Maitsesta soola ja pipraga.

