



LISÄÄ RESEptejä
WWW.HUNAJA.FI



HUNAJAINEN SINAPPIPOSSU

AINEKSET NELJÄLLE

- 600g possun sisäfileetä
- 1 rkl oliiviöljyä
- suolaa ja pippuria
- rucolaa koristeeksi

HUNAJA-SINAPPIKASTIKE

- 2 dl omenamehua
- 2 tl omena- tai valkoviinietikkaa
- 1-2 rkl Hunajayhtymän hunajaa (maun mukaan)
- 2 rkl sinappia

Hunajainen sinappipossu onnistuu joko sisätiloissa liedellä tai ulkona grillin ääressä.

LIHAN VALMISTELU: Siisti veitsellä possun sisäfileestä kalvot ja ylimääräinen rasva. Valele oliiviöljyllä ja mausta reippaasti suolalla ja pippurilla. Anna olla huoneenlämmössä puoli tuntia ennen paistoa.

LIEDELLÄ: Ota kannellinen paistinpannu ja siihen reipas lämpö. Paista possunfileeseen nätin ruskea pinta

joka puolelle (jos filee ei mahdu pannulle niin puolita liha). Vähennä lämpöä ja kaada omenamehu sekä viinietikka pannulle. Laita kansi päälle ja anna kiehua hissukseen 10 minuuttia välillä fileetä käännellen. Jos mehut meinaa kuivua, niin lisää tilkka vettä. Tarkista lihan kypsyyttä (älä ylipaista possua) ja laita folion sisään huilaamaan. Lisää sitten pannulle hunaja ja sinappi. Saosta kovalla lämmöllä kokoajan sekoittaen tasaiseksi kastikkeeksi 1-2 minuuttia. Aseta tarjolle alla olevan ohjeen mukaan.

GRILLISSÄ: Paista possunfileeseen nätti väri kuumassa ja kypsennä pienemmässä lämmössä. Kypsymisen jälkeen anna lihan huilata hetki folion alla. Mittaa fileen paistuessa kastikeaineet kattilaan ja keitä niin kauan, että kastike saostuu.

TARJOILU: Leikkaa liha 3cm pätiksi ja nosta tarjoiluastiaan. Lusikoi kastiketta palojen päälle ja ympärille. Koristele hunajainen sinappipossu rucolalla.



RESEPTIKIRJASTO

Tutustu monipuolisiin resepteihimme:
www.hunaja.fi/reseptit
www.mieleinen.fi/reseptit

www.facebook.com/hunajayhtyma

