

POTIPIRUKAST MANGOKARRINI

# KANA

50 IMEMAITSVAL MOEL

**Tekst ja retseptid** Lia Virkus ja Britt Paju

**Fotod** Jaan Heinmaa ja Britt Paju

**Autorifoto** Krõõt Tarkmeel

**Toimetanud** Tiiu Ilu

**Kujundanud** Külli Kuusik

**Projektijuht** Lia Virkus

Raamat on valminud koostöös ASiga  
HKScan Estonia.

Kõik õigused kaitstud

Autoriõigus Hea Lugu OÜ, 2017

[www.healugu.ee](http://www.healugu.ee)

ISBN 978-9949-634-15-6

Trükkunud Print Best OÜ

POTIPIRUKAST MANGOKARRINI

# KANA

50 IMEMAITSVAL MOEL





# KANA TÜKELDAMINE JA JAOTUSTÜKKIDE KASUTAMINE

Tänapäeval ei ole enam mingi probleem leida kauplusest õiget kanatükki ja vajadust linnu tükeldamise järele ei pruugi paljudes majapidamistes üldse tekkidagi. Ometi on kõnealust kunsti hea osata ja mõne siinsegi retsepti puhul võib sellest kasu olla. Ka tuleb rahakotile soodsam osta terve kana ja see tükeldada, sest nii saad valmistada eri toite lausa mitme päeva jagu.

Linnuliha talub väga hästi sügavkülmutamist. Kuigi mõned muutused lihas siiski tekivad, ei ole need 2–3kuulise külmutamise korral üldjuhul märgatavad. Seepärast on mõistlik allahindluse ajal soetada korraga mitu kana, need tükeldada ja korralikult toidukilesse mässitult sügavkülma pista. Muidugi võib sügavkülmutada ka terve(d) kana(d).

## KANA TÜKELDAMINE

Kana tükeldamise mooduseid on erinevaid ja need olenevad kasutamise otstarbest. Üldjuhul lõigatakse kana esmalt põhitükkideks: rinnak, tiivad ja koivad. Need saab juba omakorda lahti lõigata järgmisteks väärtuslikeks paladeks.

**Rinnak:** filee nahaga ja luuga, filee, filee nahaga, sisefilee.

**Tiib:** pooltiiva esimene osa, pooltiiva keskmine osa ja tiivaots.

**Koib:** koib seljaosaga, poolkoib, kints, kintsuliha nahaga, kintsuliha nahata.

Tükeldamisel on kindlasti oluline terav kokanuga, mis läbi sitkema kõõluseosa ja vajadusel ka läbi kontide lõikaks. Appi võid võtta ka spetsiaalsed linnukäärid.

### Kõige levinum on kana tükeldamine kaheksaks osaks:

1. Aseta kana lõikelauale selili, kaelapool enda suunas. Tõmba tiib kerest eemale ja lõika läbi liigeseosa. Tee sama teise tiivaga.
2. Lõika läbi nahk kintsu ja kere vahel. Edasi liikudes leia üles liigeseosa ja lõika läbi selle. Korda sama teise kintsuga. Koiva edasiseks tükeldamiseks asetage koib lõikelauale, nahapool all, otsi üles liigesekoht ja lõika läbi selle. Tee sama ka teise koivaga.
3. Et eemaldada selja küljest rinnakutükk, lõika mõlemalt poolt läbi rinnakukontide. Seda on hea teha linnukääridega. Kui kasutate teravat nuga, on mugavam panna kana püstiasendisse.

# VÜRTSIKAD KANAAMPSUD SALATILEHTEDEL

Neljale

Taipärased ampsud on ühtaegu kerged ja vürtsikad ning sobivad hästi värskendavaks suupisteks. Hoolitse selle eest, et toit jõuaks lauda võimalikult värskena, sest muidu kipub salat närtsima. Kui väikesemõõdulist Rooma salatit poest ei leia, asenda see mõne teise tugevama krõmpsuva salatiga, mille saad vajadusel väiksemateks tükkideks rebida, või mässä täidis lihtsalt salatilehe sisse.

Haki roheline sibul peeneks ja eralda alumine valge osa rohelisest. Haki ka küüslauk. Puhasta tšillipipar seemnetest ja haki kaun. Eralda Rooma salatilt lehed ja hoia neid külmas vees, kuni valmistad katet.

Rösti kuumal pannil kergelt pähklid ja haki. Kuumuta pannil õli, lisa küüslauk, rohelise sibula valge osa ja kanahakkliha. Kuumuta segades paar minutit, seejärel lisa *sriracha*, suhkur ja soja ning maitsesta kalakastmega. Küpseta segades veel 5–7 minutit, kuni hakkliha on läbi küpsenud. Maitsesta vajadusel soolaga, lisa sorts laimimahla ja sega läbi.

Kurna salatilehed ja lao serveerimisvaagnale. Riivi porgand või lõika see pikkadeks ribadeks. Jaga hakklihasegu lehtedele, tõsta juurde porgand, hakitud röstpähklid, tšilli ja koriandri lehed. Lisa veel mõned laimisektorid ja serveeri kohe.

**300 g Talleggi broilerifileest hakkliha**

**1 vars rohelist sibulat**

**3 küüslauguküünt**

**2 väikest Rooma salati pead (little gem)**

**1 sl *sriracha* või muud taipäras tšillikastet**

**1 sl kalakastet**

**2 sl sojakastet**

**1 sl pruuni suhkrut**

**1 tl kookosõli**

**Peale:**

**2 sl hakitud India pähkleid**

**40 g porgandit**

**1 laim**

**1 punane tšilli**

**suur peotäis värsket koriandrit**



# FRIKADELLISUPP SUVIKÕRVITSA- NUUDLITEGA

Neljale

Isetehtud kanafrikadellid on potti pistmist väärt ja valmivad vähese vaevaga. Võid neid teha korraga rohkem ja sügavkülmutada. Selleks lao toored frikadellid ühe kihina suuremale alusele ja sügavkülmuta. Seejärel pista need kas karpri või säilituskotti ja tarvita ära kuu-paari jooksul.

Frikadellide valmistamiseks sega kokku hakkliha, muna, hakitud küüslauguküüs, jahu ja maitseained. Kuumuta potipõhjas õli ning pane potti kooritud ja viilutatud porgandid, pestud ja viilutatud porru alumine, heledam osa ja viilutatud sellerivars. Kuumuta kergelt. Vala peale puljong ja keeda umbes 10 minutit. Lõika suvikõrvits kas *julienne*- või spiraallõikuri abil „nuudliteks“ või lõika tavalise noaga suvikõrvitsast pikad peenikesed ribad.

Veereta märgade käte vahel hakklihasegust teelusika kaupa frikadellid ja tõsta need keskmisel kuumusel muliseva supi sisse. Keeda 3–4 minutit, kuni frikadellid pinnale tõusevad. Lisa suvikõrvitsanuudlid ja lase veel korra keema tõusta. Maitsesta, lisa ürdid ja serveeri.

**1,5 l kanapuljongit**  
**2-3 porgandit**  
**1 porru (ainult valge osa)**  
**1 sellerivars**  
**1 suvikõrvits**  
**1 sl oliiviõli**  
**soola, pipart**  
**maitserohelist (tilli, peterselli)**

**Frikadellid:**  
**300 g Talleggi broilerifileest**  
**hakkliha**  
**1 muna**  
**1 küüslauguküüs**  
**1 sl täisterakaerajahu**  
**2 sl hakitud värsket peterselli**  
**¼ tl kuivatatud punet**  
**1 tl meresoola**  
**¼ tl musta pipart**





## SÜGISENE SUITSUKANA- SEENEQUICHE

Kaheksale

Kui sügisande kipub kappi korraka liiga palju kogunema, on mõistlik ahju pista üks värviline pirukas. Suitsukana annab pirukale palju maitset, seetõttu saab peale seente kasutada tugevama iseloomuga köögivilju ja tavapärase juust sootuks välja jätta.

Haki põhja koostisained noaga ühtlaseks (või kasuta köögikombaini), keera tainas toidukillesse ja jätta vähemalt 30 minutiks külmkappi. Rulli tainas lahti 0,5 cm paksuselt ja kata tainaga lahtikäiva pirukavormi põhi ja küljed. Võid jätta tainaääred esialgu kergelt üle vormi serva ja tasandada hiljem, sest küpsedes võib tainas tõmbuda kokku ja ääred jääda ebaühtlased.

Kui tainas on vormis, toksi kahvliga põhi kergelt auguliseks, nii küpsed see ühtlasemalt läbi. Laota tainale küpsetuspaber koos küpsetuskuulidega (võid paberi katta ka kuumust mitte kartvate kuivainetega, nagu riis või kuivatatud kaunviljad) ning küpseta 200kraadises ahjus 15 minutit. Võta küpsetuspaber koos kuulidega ära ja küpseta veel 10 minutit, kuni tainas on jumeikas.

Täidise valmistamiseks löika kooritud sibul kaheksaks sektoriks, puhasta ja tükelda seened, haki küüslauk ja tükelda peet-kõrvits. Kuumuta pannil õlis sibulasektorid kuldpruuniks ja tõsta kõrvale. Prae kergelt läbi ka seened koos küüslaugu ja rosmariini või tüümianiga. Klopi munad toorjuustu ja sinepiga läbi ning maitsesta soola-pipraga. Lao köögiviljad, tükeldatud suitsukana, pohlal ja seened küpsenud tainale ning vala peale munasegu. Küpseta 180kraadises ahjus umbes 20 minutit, kuni kate on hüübinud. Lase enne serveerimist peaaegu täielikult jahtuda.

### Põhi:

**100 g spelta- või nisujahu**  
**100 g täisterakaerajahu**  
**100 g külma võid**  
**1 tl veiniäädikat**  
**1 tl soola**  
**2-3 sl külma vett**

### Täidis:

**100 g Talleggi suitsutatud kanakintsuliha**  
**1 punane sibul**  
**100 g metsaseeni**  
**1 küüslauguküüs**  
**50 g röstitud või keedetud peeti**  
**50 g kõrvitsat**  
**3 muna**  
**150 g toasooja toorjuustu**  
**1 tl Dijoni sinepit**  
**1 sl hakitud rosmariini- või tüümianilehti**  
**1 sl pohli**  
**1 tl õli**



# SIDRUNIKANA



Kuuele kuni kaheksale

Sidrun on suurepärane kanamaitsestaja, see annab ahjus head mekki nii kanale endale kui ka kana all küpsevale juurviljapadjale. Varu ahjukana küpsetamiseks paar tunnikest aega!

**1 Talleggi broiler (u 1,7 kg)**

**3 sidrunit**

**50 g toasooja võid**

**700 g meelepäraseid juurikaid (juursellerit, porgandit, pastinaaki)**

**1 punane sibul**

**2 küüslauguküünt**

**soola ja musta pipart**

Pese kaks sidrunit hoolikalt, riivi neilt koor ning sega toasooja või ja soolaga maitsevõiks. Hõõru kana pealt maitsevõiga ja pane ülejäänud või kana sisse. Haki üks riivitud koorega sidrun, aga enne eemalda valge koorealune, et see ei teeks kanaroga mõrkjaks.

Koori ja tükelda juurikad kangideks ja sibul sektoriteks ning koori ja viiluta ka küüslauk. Laota ahjuvormi, kanale padjaks alla.

Tõsta kana juurikate peale, maitsesta igalt poolt soola ja pipraga. Laota peale hakitud sidrun. Pese ja viiluta ka kolmas sidrun, laota ümber kana vormi. Küpseta ahjus 200 kraadi juures 1-1,5 tundi, kuni kana on kaunit pruun ja kui seda paksemast kohast torkad, ei eraldu enam verist vedelikku.

