



# Lammläckerheter

15.02.2017

**Kjell Söderman, Reinin Liha  
och Hencca Vilén**

## Innehållsförteckning

Kvällens program .....	3
Lammfärs med kål och äpple .....	4
Supersnabbt Mikrolamm .....	5
Mustig Lammgryta .....	6
Lammkarré med Roquefortskal .....	7
Lamm á la Burgund .....	8
Lammlåda med rösti .....	9
Fylld lammrulle .....	10
Helggryta med rosmarin .....	11
Butterflyed leg of Lamb.....	12

Källförteckning efter varje recept

## Kvällens program

- Kjell Söderman demonstrerar styckning av lamm
- Snabb genomgång av recepten
- Tillredningen av maten börjar med de arbetsskeden som kräver mest tid
- Alla grupper deltar i dukningen då tillredningen av maten tillåter detta
- Rätterna serveras
- Vi kommer ihåg att duka ut, diska och städa

## Lammfärs med kål och äpple

ca 1½ timme, 4 personer

### Ingredienser

0,6 kg	lammfärs
1 st.	gul lök
2 st.	syrliga äpplen
5 dl	vatten
1 ½ msk	kycklingfond
1 tsk	vittvinsvinäger
2 msk	sirap
	smör och rypsolja
	salt och vitpeppar

### Att äta till:

Kokt potatis  
Salladsgrönsaker  
lingonsylt

Strimla kålen. Lägg strimlorna i en stor kastrull och låt dem fräsa 10 – 15 min. med lika delar smör och olja. Kålen skall bli blank och mjuk. Koka upp 0,5 l vatten och blanda i kycklingsfonden. Hacka löken. Skala och kärna ur äpplena. Blanda köttfärsen med lök, äpple, vinäger, salt och peppar. Fördela färsen i en ugnsfast form. Täck med kål, ringla över sirap och slå på buljongen. Vätskan skall gå upp till ca halva puddingens höjd. Grädda i 35 – 40 min. i 200 graders ugn.

## **Supersnabbt Mikrolamm**

4 personer

### **Ingredienser**

1,0 kg lammkött

4 burkar vita bönor i tomatsås, á ca 220 gr

Nästan vilken lammdel som helst passar. Dela köttet i jämnstora gaffelbitar och lägg i mikrogryta tillsammans med en skvätt vatten (eller smält matfett). Köttet behöver ej brynas. Tillagningstiden varierar beroende på mikrougnens effekt och mängden kött, men 5 + 2 – 3 gånger 2 min på full effekt, under kupa, brukar vara lagom. När köttet känns mört (prova med sticka) tillsätts konserverade vita bönor i tomatsås.

Rör om och hetta upp grytan i mikron.

Strö över färsk eller torkad dragon eller körvel före serveringen.

Skärgårdslamm

## Mustig Lammgryta

1½ timme, 4 personer

### Ingredienser

ca 600	Lammkött, bog eller hals eller slaksida
1 flaska	öl
1 msk	soja
2 msk	tomatpuré
1	buljongtärning
1 tsk	mejram
1 st.	lök
2-3 st.	morot
1 st.	purjolök, lämplig bit
	salt
	svartpeppar

Skär köttet i lämpliga bitar. Blanda ölet, sojan, tomatpurén, mejram och buljongtärningen i en gryta och låt koka upp. Hacka löken och lägg den med köttet i grytan. Låt koka sakta ca 1 timme. Lägg sedan den i bitar skurna moroten samt purjon, skuren i ringar. Låt koka upp på nytt och koka i 10 -15 minuter. Smaka av med salt och svartpeppar. Strö mycket hackad persilja överst. Servera med kokt potatis och eventuellt med en sallad.

HBL

## Lammkarré med Roquefortskal

4 personer

### Ingredienser

1 st.	lammkarré, 8 ben
10 msk	fint rivna blåmögelost
5 msk	revet färskt bröd
1 tsk	maizena
2-3 st.	äggulor
6 cl	portvin
	smör
	salt, nymalen svartpeppar

Krydda karrén med salt och svartpeppar.

Blanda i den rivna osten, äggulorna, det rivna färskta brödet och portvinet, i vilket du har blandat maizenan.

Bred ut massan jämt på karréns yta och stek i 230 graders ugn, 15 – 25 min, beroende på karrén storlek och hur genomstekt du vill ha den.

Låt karrén vila på skärbrädet ca 5 min och skär upp den i portionsbitar.

Servera med rödvinssås och potatisgratäng samt eventuellt med kokt purjo i stora bitar.

## Lamm á la Burgund

1 ½ timme, 4 personer

500 g	kuber av lammkött
1-2 msk	smör eller margarin
¼ tsk	vitpeppar
½ tsk	svartpeppar
100 g	färsk champinjoner
3 - 5 st.	vitlösklyftor
4 – 5 dl	rödvin och köttbuljong
1 msk	tomatpuré
1 st.	lagerblad
1 dl	syltlök
1 msk	färsk timjan (1 tsk torkad)
½ msk	färsk rosmarin (½ tsk torkad)
	salt
	Maizena

Bryn köttkuberna i 2 – 3 omgångar i grytan, smaksätt med pepparn och tag köttet från grytan.

Bryn champinjonerna och tag dem från grytan.

Sätt köttet tillbaka i grytan och tillsätt de skurna vitlösklyftorna, vätskan, tomatpurén och lagerbladet. Låt puttra på svag värme ca 1 tim. Sätt sedan syltlöken och champinjonerna och låt puttra ca ½ tim. Smaksätt med örterna. Avred med Maizenan vid behov.

Servera med grönsaker och ris.



## Lammlåda med rösti

1 ½ tim, 4 personer

- 500 gr lammfärs
- 1 st. gul lök
- 1 burk tomatkross
- 2 st. vitlöksklyftor
- 1 knippe persilja
- 1 knapp tsk mejram
- 10 st. potatisar
- 2 – 3 st. zucchini
- riven ost

Skala och finhacka löken, vitlöken, skär tomatkrosset finare. Spara spadet. Hacka persiljan. Sätt ugnen på 225 grader. Smält 1 msk smör i kastrullen. Lägg i löken och vitlöken och fräs någon minut. Öka värmen och lägg i färsen. Vänd den ner i fettet och mosa den tills den brynts.

Tillsätt tomatkrosset med sitt spad, den hackade persiljan, mejram, salt och litet nymalen svartpeppar. Rör om. Häll på 1 dl vatten. Låt småkoka under lock på svag värme ca 30 min. Kolla att det inte kokar torrt. Sätt till vatten vid behov. UNDER TIDEN. Skala potatis och grovriv den. Spola inte! På stark värme sätter du en stekpanna och 1 msk smör. När detta blivit brunt lägger du i hälften av potatisen. Stek 4 – 5 min och vänd, stek ännu 5 min. Sätt i en i ugnform. Gör lika med resten av potatisen, men lägg den på en tallrik. Skiva zucchinin centimeter tjock. Fräs skivorna på medelvarm stekpanna 2 – 3 min på var sida. Bred ut lammköttröran på röstin i ugnformen och ovanpå zucchinin. Strö på riven ost och sätt sedan den andra röstin på. Klicka litet smör på och ställ i ugnen för ca 25 min.

Carl Butlers Lamm

## Fylld lammrulle

2 tim., 4-5 personer

- 1 kg        benfri lammsida (slaksida)
- 500 g      lammfärs eller nötfärs
- 3 – 4 st.   vitlösklyftor
- 1 krukka   persilja
- 1 msk      torkad mynta ( 1 krukka färsk mynta)
- 1 msk      torkad rosmarin (3 kvistar färsk rosmarin)
- salt
- nymalen svartpeppar

Krossa vitlösklyftorna, persiljan och övriga örter och blanda till en smet. Bred ut på insidan av slaksidan, från vilken du har skrapat bort det synliga fett. Salta och peppra.

Bred sedan på det malna köttet till ett jämt lager (har du malet kött av nöt minskar det fett).

Rulla ihop alltsammans och bind rullen med livsmedelsnöre. Låt rullen stå några timmar i kylen, så att smakerna jämnar ut sig.

Stek i 175 graders ugn i en ugnform ca 1,5 tim. Låt rullen vila i ca 15 min lindad i folie. Tag bort snöret och skär upp i lämpliga skivor.

Tilltugg hasselbackspotatis, samt mint- eller rönnbärsgele.

## Helggryta med rosmarin

1,5 timmar, 4 personer

- 1 kg lammstek
- 2 st. gula lökar
- 1 st. vitlöksklyfta
- 150 g färska champinjoner
- 1 kruka färsk rosmarin
- 2 dl rödvin
- 3 dl vatten
- 1 msk kalvfond
- 2 st. lagerblad
- salt och peppar
- maizena
- smör och olivolja

Till servering ris eller koktpotatis  
blandsallad

Putsa bort stora synliga bitar av fett från köttet. Skär köttet i ca 2 x 2 cm tärningar. Skala och hacka lökarna, dela champinjonerna i lämpliga bitar. Hacka merparten av rosmarinen ganska fin. Bryn köttkuberna i smör-oljeblandning i en rymlig gryta. Efter några minuter tillsätts den hackade lökarna och stek några minuter till. Slå på vin och vatten så att det täcker. Tillsätt den hackade rosmarinen, lagerbladen, kalvfonden. Avsmaka med salt och peppar. Koka upp och sjud grytan ca 30 min. Red av med maizena.

## Butterflyed leg of Lamb

1 timme, 6-8 personer

- 1 st            Lammlår  
1 st            Citron  
Salt, rosmarin, timjan, olivolja, soja, snabbkaffe  
och vitlök

Skär benet ur lammlåret. Börja vid lårbenet och skär längsmed benet och sedan runt. Känn efter med fingret var knäleden sitter och skär runt den och de små benen som finns vid sidan. När benet är utskuret har du en köttbit som ser ut som en fjäril. Skär skåror i köttet så att tjockleken är möjligast jämn.

Tvätta citronen och skrapa eller skär skalet (utan det vita) i en mortel. Tillsätt resten av kryddorna och mal till en pastaliknande konsistens. Gnid in köttet med kryddorna och litet salt runt om. Låt stå i rumstemperatur 20 – 30 minuter. Grilla sedan köttet på båda sidorna så det får färg (akta att fettets inte börjar brinna). Avsluta sedan i ugn ca 110 °C tills innertemperaturen är 62 – 64 °C. Låt sedan vila i ytterligare 15 minuter innan köttet trancheras för servering. Servera med ugnspotatis och rostade rotsaker.

Ben W