



**Får i Kål och andra**  
**Fårläckerheter**  
**Med Hencca Vilén**

**Åshöjden, 8.10 2008**

## INNEHÅLLSFÖRTECKNING

|                              |    |
|------------------------------|----|
| Kvällens program .....       | 3  |
| Inledning.....               | 4  |
| Får i kål.....               | 5  |
| Får i kål i lergryta .....   | 6  |
| Mustig Lammgryta .....       | 7  |
| Dillkött.....                | 8  |
| Lammkotletter .....          | 9  |
| Marinad för lamm.....        | 10 |
| Sås för lammstek .....       | 11 |
| Kålpirog.....                | 12 |
| Moussaka.....                | 13 |
| Butterflyed leg of Lamb..... | 15 |

## Kvällens program

- Snabb genomgång av resepten
- Tillredningen av maten börjar med de arbetskedan som kräver mest tid
- Alla grupper deltar i dukningen då tillredningen av maten tillåter detta
- Rätterna serveras upplagda på tallrik, dock så att en portion består av flera rätter
- Vi kommer ihåg att duka ut, diska och städa

## Inledning

### FÅRKÖTT SMAKAR ULL ?!?

En ingrodd fördom som ”all världens upplysning” inte lyckats råda bot på.....

**Skärgårdens fårklubb** vill i alla fall försöka än en gång förklara:

”Förr i tiden” var fåret i första hand viktig som ullproducent och fick gå flere år i denna syssla. När fåret sedan i hög ålder slaktades, togs visserligen både skinnet och slaktkroppen tillvara, men köttet var s.a.s. en biprodukt, som nog åts, men inte betraktades som någon läckerhet för det ”smakade ull” !

Varför?

Jo, ullsmaken uppstår då vissa förgrenade fettsyror bildas i våmmen, en av fårets fyra magar, och därifrån sprid i hela djurkroppen. Ju äldre djuret var, desto mer fettsyror av denna typ fanns det.

”Nuförtiden” produceras lammkött enkom till konsumtion och djuren är högst ett år gamla vid slakten och har följaktligen ytterst litet av ovannämnda syror.

Fårnäringen idag grundar sig på långvarigt avelsarbete, anpassad skötsel och välberäknad utfodring. Risken för ullsmak är därför försvinnande liten, t.o.m. i de äldre djuren som dock också måste slaktas ibland.

Så övervinn eventuella fördomar – köp inhemskt lammkött i butiken och pröva på olika recept.

Skärgårdens Fårklubb, 1992.

## Får i kål

1½ - 2 timmar, 4 personer

### Ingredienser

¾ - 1 kg fårkött, bog eller bringa  
1 msk smör  
1 ½ msk mjöl  
½ kålhuvud  
1 ½ msk salt  
vitpeppar  
4 dl buljong eller kokande vatten

Ansa köttet, skär det i bitar och bryn det lätt. Skär kålen grovt och bryn också den. Strö över mjöl, salt och vitpeppar. Blanda allt väl och späd med kokande vatten eller buljong. Allt får koka under lock 1½ - 2 timmar eller tills köttet är mört. Späd med vatten under tiden om så behövs. Avsmaka.

## Får i kål i lergryta

1½ timme, 4 personer

Lergrytan bör blötläggas i vatten ca 15 minuter innan den tas i användning.

### Ingredienser

|             |                                 |
|-------------|---------------------------------|
| 750 g       | fårkött, bog, bringa eller rygg |
| 1 kg        | vitkål                          |
| 2 st.       | lökar                           |
| några skaft | persilja                        |
| 1 kvist     | timjan                          |
| 1 st.       | lagerblad                       |
| 10 st.      | svartpepparkorn                 |
| 5 st.       | kryddpepparkorn                 |
| 3-4 dl      | vatten eller köttbuljong        |
| 1-1½ tsk    | salt                            |

Ansa köttet och skär det i bitar.

Ta bort de översta kålbladen och skär kålen i bitar. Skala och skär löken i stora bitar.

Varva köttet, grönsakerna, kryddorna och saltet i den genomfuktade lergrytan. Häll på vätskan.

Sätt locket på grytan och ställ in den i ugnen. Sätt ugnen på 200 grader och låt grytan vara i ugnen ca 1 ½ timme.

Ta bort timjan- och persiljeskaften och strö över finhackad persilja.

## Mustig Lammgryta

1½ timme, 4 personer

### Ingredienser

|           |   |
|-----------|---|
| ca 600 gr | 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 ovh lägg den med köttet i grytan. Kåt 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 ptatis och eventuellt med en sallad.

## Dillkött

1½ timme, 4 personer

### Ingredienser

½ kg           fårkött, bog, bringa eller rygg  
ca 1 liter       vatten  
ca ½ msk       salt  
                  dillskaft, rätt rikligt  
                  kryddpeppar

### Sås

5 dl           köttbuljong (silat kokspad)  
4 msk       vetemjöl  
1½ dl       vatten  
                  ättika och socker

Ansa och skär köttet i lämpliga portionsbitar och sätt det i kokande kryddat vatten. Låt koka tills köttet lossnar från benen ca 1 timme.

Såsen: Sila buljongen och tillsätt vetemjölet uppvispat med kallt vatten. Koka såsen 5-10 minuter. Smaksätt därefter med ättika och socker och färsk finhackad dill.



## Lammkotletter

### Lammkotletter 1

1-2 st/pers lammkotletter

Soja

Kryddmix för potatis (Färdig kryddblandning)

Potatis

Lägg kotletterna i en plastpåse, häll på soja. Låt dra några timmar, grilla.

Skär potatisen i klyftor och sätt dem i plastpåse. Häll på lagom med olja, blanda om. Sätt kryddmixen i påsen och skaka om. Låt dra i ca 1 timme och grädda i ugnen ca 30 min i 175 graders ugn ( tills potisen är mjuk) Servera med ugnstekta potatisklyftor och en frisk sallad.

### Lammkotletter 2

20 Lammkotletter

4 st Ägg

200 gr Parmesanost

400 gr skorpmjöl

1 nypa salt och peppar

rypsolja till stekning

Riv parmesanosten. Blanda ihop med skorpmjölet ( en del ost och två delar skorpmjöl. Samksätt med salt och svartpeppar. Platta till kotletterna lätt med handflatan. Vispa äggen och panera kotletterna. Gör detta två gånger. Stek dem gyllenbruna i stekpannan. Färdiga att ätas genast.

## Marinad för lamm

### Ingredienser

|       |                         |
|-------|-------------------------|
| 1 dl  | olja                    |
| ½ dl  | rödvinsättika           |
| 1 msk | soja                    |
| 2     | vitlösklyftor           |
| 1 tsk | grovt malen svartpeppar |
| 2 tsk | timjan                  |
| 1 tsk | rosmarin                |

Blanda ingredienserna. Marinera några timmar, grilla.

### Marinad 2

|           |                       |
|-----------|-----------------------|
| 2 st      | Kiwifrukt             |
| 2 klyftor | vitlök i skivor       |
|           | Basilika              |
| ½ dl      | torrt vitt vin        |
|           | smör, salt och peppar |

Mosa frukten och blandas med kryddorna. Sätt till vinet. marinera för några timmar i kylen. Stek kotletterna i panna eller ugn, krydda med salt och peppar. Häll över marinaden just innan serveringen

## Sås för lammstek

### Mockasås

|       |                         |
|-------|-------------------------|
| 3 dl  | lamm- eller köttbuljong |
| 3 tsk | Instant kaffe           |
| 1 dl  | kaffelikör              |
| 2 dl  | Grädde                  |
|       | salt och vitpeppar      |
| 1 msk | farinsocker             |
| 1 msk | arrowrot                |

Koka upp skyn, tillsätt kaffet och grädden. Koka in en aning. Sätt till kryddorna och likören. Blanda arrowroten i en skvätt vatten. Rör in i såsen och låt koka en stund. Smaka av.

### **KRYDDNING AV LAMMKÖTT**

De flesta örtekryddorna passar utmärkt till lammrätter.

Traditionella lammkryddor:                      rosmarin, mynta, dragon,  
körvel, citronmeliss och  
vitlök.

Pröva även:    curry, senap (utan ättika),  
koriander, paprikapulver,  
apelsin och kummin.

## Kålpirog

1½ timme, 6-8 personer

### Ingredienser

ca ½ kg vitkål  
2 msk smör eller margarin  
¼ dl köttbuljong  
2 msk sirap  
salt och peppar

### Pajdeg

5 dl vetemjöl  
200 g smör eller margarin, kylskåpskallt  
3 msk vatten, kallt  
½ msk ättikspirit  
1 ägg

Börja med att göra pajdegen: Hacka samman vetemjöl och smör/margarin och arbeta hastigt in ättika och vatten. Ställ degen kallt.

Fyllning till kålpirog: Smält smöret i en gryta, strimla kålen och lägg den i grytan, salta och peppra lätt. Tillsätt köttbuljongen och sirapen och låt puttra ca 20 minuter för färsk vitkål och dubbla tiden för vinterkål. Låt kålen svalna. Kavla ut hälften av pajdegen på bakplåtspapper och sätt den på en stor ugnsplåt. Nagga degen med gaffel och förgrädda den i 200 grader ca 15 minuter. Bred ut kålfyllningen på den förgräddade pajdegen. Kavla ut resten av degen och täck kålfyllningen med den och vik ihop kanterna. Pensla med uppvispat ägg. Grädda i 200 graders ugn ca 40 minuter på nästnedersta falsen tills pirogen fått färg.

## Moussaka

1,5 timmar, 8-10 personer

|        |  |
|--------|--|
| 1 kg   | Malet (eller finstrimlat) lammkött                                   |
| 1 l    | Helmjök  |
| 3-4 st | Äggplantor   |
| 2 st   | Ägg  |
|        | Salt, vitpeppar, muskot, kanel, stjärnanis,<br>nejlika och lagerblad |
| 3 st   | Gula lökar   |
| 1 burk | Tomatkross   |
| 1 msk  | Tomatpyre  |
| 1 st   | Vitlösklyfta   |
| 50 gr  | Smör   |
| 50 gr  | Vetemjöl   |

Tvätta och skär upp äggplantan i ca 1½ cm tjocka skivor. Strö tunt med fint havssalt över skivorna och låt ligga (tex i plastpåse) i 10 – 15 minuter.

Koka upp mjölken med 1 lök, 2 lagerblad, 1 stjärnanis, 1 kanelstång och 3 nejlikor. Låt sjuda utan lock 5 – 10 minuter. Låt svalna en stund och sila bort kryddorna.

Smält smöret i en såskastrull eller traktörpanna. Häll i mjölet och låt koka en stund utan att mjölet får färg. Låt svalna en aning och häll i den aningen avsvalnade mjölken under omrörning. Späd ut till en medeltjock konsistens. Låt sjuda 15 – 20 minuter utan lock, rör om då och då. Tillsätt 1 tsk muskotpulver just innan Bechamelsåsen är färdig. Låt svalna.

Stek 2 lökar i en traktörpanna, tillsätt det malda köttet och stek tills köttet är brunt. Tillsätt därefter tomatkrossen och – puren och låt sjuda 10 – 15 minuter. Salta och peppra försiktigt (kom ihåg att äggplantan är saltad).

Torka av fukten av äggplantan (skölj dem först om de har mycket salt) och stek dem sedan lätt bruna på båda sidorna.

Vispa 2 ägg i en skål och rör in i den svalnade Bechamelsåsen.

Rada ett lager av äggplantsbitarna i botten på en smord ugnsform. Häll därefter sås över lagret och gör följande lager så långt äggplantorna och såsen räcker. Häll över Bechamelsåsen och grädda i förvärmad ugn, 200 °C, ca 45 minuter.

## ”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 skårer 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 fettintet 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 transcheras för servering. Servera med ugnspotatis och rostade rotsaker.