



Lamm

Kjell Söderman, Reinin Liha

GK värdar

Henrik Vilén och Ben Wiberg

Helsingfors, 28.10 2009

Innehållsförteckning

Kvällens program	3
Vad får man av ett Lamm?	4
Kryddning av Lammkött.....	5
Lammgryta	6
Kållåda med Lamm och Äpple	7
Stekta Lammbiffar	8
Lammbog.....	9
Lammsadel	10
”Butterflyed leg of Lamb”	11
Potatisgratäng	12

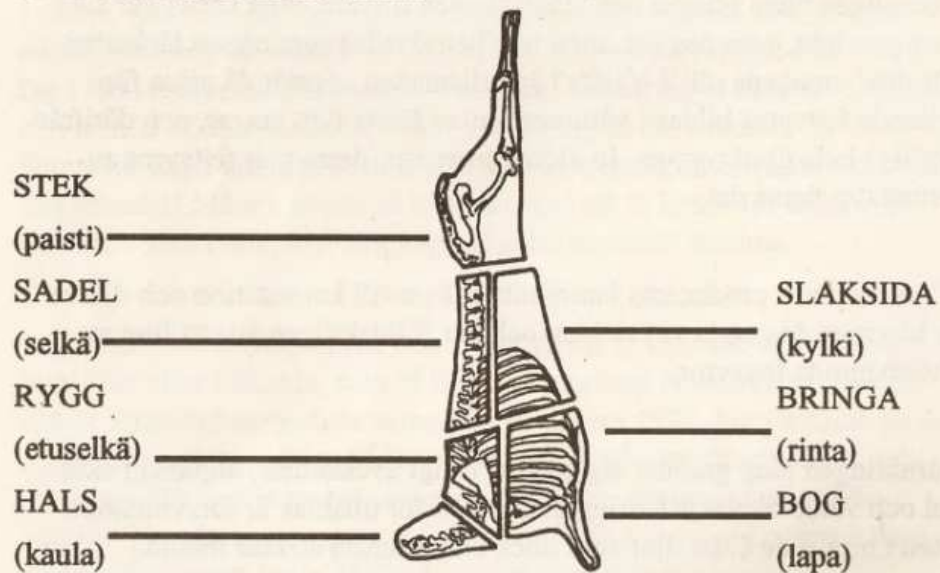


Kvällens program

- Introduktion av kvällen gäst, Kjell Söderman
- Styckning av Lamm
- Matlagning
- Maten serveras
- Försäljning av Lammkött
- Avslutning och städning

Vad får man av ett Lamm?

Slaktvikten för ett lamm är ungefär 16 kg och då får man två stekar á 2,5 - 3,0 kg, en sadel på 1,5 kg och två bogar, ca 2,0 kg var. Dessutom blir det rygg, bringa och hals till soppor eller grytor samt två slaksidor till lammrulle. Sadeln kan man steka hel i ugnen eller stycka till kottletter för grillen, bogarna är bra ingredienser för grytor och soppor, om man inte vill steka dem hela i ugn. Be Er köttleverantör om hjälp med styckningen eller pröva själv. Med hjälp av litteratur och bra verktyg är det inte så svårt som det verkar!



Till soppor: hals, rygg, bog, bringa och slaksida.

Till grytor: hals, rygg, bog, bringa och stek.

Till frikassé: rygg, bog och bringa.

Till grillen: rygg, bog, sadel och stek.

Helstekt i ugn: sadel, bog, bringa och stek.

Dessutom kan man salta, torka och framförallt röka lammköttet och resultatet blir underbart!

Kryddning av Lammkött

De flesta örtekryddor passar utmärkt i lammrätter. Rosmarin och mynta är traditionella lammkryddor men även andra örter, såsom dragon, körvel och citronmeliss, lämpar sig till all slags mat av lamm. Man kan också använda curry, senap (utan ättika), koriander, paprikapulver, apelsin och kummin till köttet. Vitlöken får man inte glömma och även all annan lök passar förträffligt i grytorna. Använd fantasin och experimentera fritt i matlagningen!



Lammgryta

45 minuter, ca 6 personer

Ingredienser:

- 1 kg Lammkött
- 2 st Gula lökar
- 250 gr Svamp (tex champinjoner)
- 3 dl Grädde
- 2 msk Dijon senap
- 2 msk Honung
- 4 st Vitlösklyftor
- Olivolja
- Salt och vitpeppar
- Timjan
- Rosmarin

Putsa lammköttet och skär det i kuber. Fräs i olivolja, tillsätt löken och svampen och sjud en stund. Tillsätt övriga ingredienser och sjud på låg värme tills köttet är mört, ca 30 minuter.

Kållåda med Lamm och Äpple

1 timme, ca 10 personer

Ingredienser:

- 1 kg Malet lammkött
- 1 l Hönsbuljong
- 2 st Gula lökar
- 1 st Vitkålshuvud
- 3 st Syrliga äpplen
- 3 msk Sirap
- Smör
- Salt och vitpeppar
- Timjan
- 1 msk Sojasås
- 1 msk Limejuice

Skär ut roten ur kålen och strimla kålhuvudet i tunna strimlor. Fräs i smör på medelvärme tills kålen blivit mjuk och blank. Använd inte för hög värme, kålen skall inte brynas. Om pannan blir för torr så tillsätt 1 msk vatten.

Stek lammköttet i smör i en annan panna. Tillsätt salt, vitpeppar, timjan, soja och limejuice. Låt sjuda en liten stund. Blanda färsen med kålet och strimlade äpplen och häll hönsbuljong på (det skall täcka ca ½ av formen). Ringla över sirap på ytan och grädda i förvärmad ugn, 200 °C, ca 40 minuter.



Stekta Lammbiffar

Ingredienser:

Lammbiffar
smör
Salt och vitpeppar

Salta och peppra biffarna lätt. Stek på relativt hög värme i smör, ca 2 minuter per sida. Eftergrädda vid behov i ugn, 100 °C tills innertemperaturen är ca 60 °C (eller använd ”tum-muskel-provet”).

Som alternativ kan man hälla grädde eller craime fraise över köttet innan man sätter det i ugnen.



Lammbog

4 timmar, 4-6 personer

Ingredienser

1 st	Lammbog
	Salt och vitpeppar
	Rotsaker
	Vitlök
	Rosmarin
	Olivolja

Skär bort hinnorna från lammbogen, men lämna fettets kvar. Gnid in köttet med olivolja, salt och peppar. Grädda i förvärmad ugn, 230 °C i ca 20 minuter. Sänk temperaturen till 120 °C, sätt uppskurna rotsaker på ugnsplåten, häll över vatten (ca 1 cm på plåten). Täck med folio och badda i ugnen ca 3 timmar. Tag bort folien och låt vara i ugnen ytterligare ca 20 minuter. Låt köttet vila 10-20 minuter innan det serveras. Servera med rotsakerna och/eller ångade grönsaker och ugnspotatis.



Lammsadel

4 timmar, 4-6 personer

Ingredienser

1 st Lammsadel
Salt och vitpeppar
Olivolja

Gnid in köttet med olivolja, salt och peppar. Stek i het stekpanna så köttet får färg. Grädda i förvärmad ugn, 125 °C tills innertemperaturen är 60 – 64 °C. Låt köttet vila före servering.

Formatted: English (U.S.)

”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 fjärlil. 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 ugnsptatis och rostade rotsaker.



Potatisgratäng

1 timme, 10 personer

Ingredienser

2 kg	Mjölig potatis
0,5 l	Grädde
4 st	Gula lökar
4 st	Vitlösklyftor
	Salt och peppar

Skala potatisen och skär den i skivor. Skölj skivorna i kallt vatten. Skala och skiva löken. Finfördela vitlösklyftorna och värm upp tillsammans med grädden i en kastrull. Rada potatis och lök i lager i en ugnsfast form, salta och peppra lagren. Häll den varma vitlöksgrädden över, täck med folie och grädda i ugn 220 °C ca 30 minuter. Tag bort folien och grädda i ytterligare 15 minuter eller tills potatisen är mjuk och har fått färg. Tillsätt litet vatten i sista skedet om gratängen blivit för torr.