



Lamm och Får med Hencca Vilén

Norsen, 13.4 2011

Innehållsförteckning

| | |
|---------------------------------------|-----------|
| Fransk Lammgryta | 3 |
| Lamm på burgundiskt vis | 4 |
| Lammfilé fylld med örter | 5 |
| Butterflyed leg of Lamb | 6 |
| Fårflätor med mockasås..... | 7 |
| Röstipotatis | 8 |
| Mustig Lammgryta | 9 |
| Dillkött..... | 10 |
| Carpaccio på lammfilé..... | 11 |

Fransk Lammgryta

4 personer

| | |
|-------|---------------------|
| 1 kg | lammstek utan ben |
| 2 | gula lökar |
| 1 | vitlösklyfta |
| 150 g | färska champinjoner |
| 2 msk | färsk rosmarin |
| 2 dl | rödvin |
| 3 dl | vatten |
| 1 msk | kalvfond |
| 2 | lagerblad |
| | salt |
| | peppar |
| 1 msk | majsstärkelse |
| 2 msk | vatten |
| | smör |
| | olivolja |

Putsa bort stora bitar synligt fett från köttet innan det skärs i bitar med 2 cm sida. Skala och hacka de gula lökarna. Dela champinjonerna i bitar. Hacka rosmarinen fint.

Bryn köttet med lika delar smör och olivolja i en rymlig gryta. Efter ett par minuter tillsätts den hackade gula löken och allt får steka några minuter till. Slå på vin och vatten så det täcker. Pressa i vitlök och tillsätt hackad rosmarin, lagerblad, kalvfond, en nypa salt och lite vitpeppar. Koka upp och sjud grytan 30 minuter. Red av med majsstärkelse och sjud ytterligare minst 5 minuter.

Stek svampen och vänd ner den i sista stund så den fina svampsmaken inte hinner koka bort.

Lamm på burgundiskt vis

4 personer

500 g lammtärningar
1-2 msk margarin eller smör
¼ tsk vitpeppar
½ tsk svartpeppar
100 g färska champinjoner
3-5 vitlöksklyftor
4-5 dl rödvin och köttbuljong
1 msk tomatpuré
1 lagerblad
1 dl syltlök
1 msk färsk eller 1 tsk torkad timjan
½ msk färsk eller ½ tsk torkad rosmarin
salt

(1 msk maizena + ½ dl vatten)

Bryn lammtärningarna i 2-3 satser i en gryta, krydda med peppar och lyft ur grytan. Bryn sedan svamparna och lyft ur grytan. Lägg tillbaka köttet i grytan. Lägg till den hackade vitlöken, vätskan, tomatpurén och lagerbladet. Låt sjuda sakta under lock ca. 1 timme.

Lägg till syltlöken och svamparna. Låt sjuda ännu ca. ½ timme.

Krydda med örterna och salta efter behov. Om du vill kan du reda av med lite maizena utblandat i vatten. Låt i så fall sjuda ytterligare 3-4 minuter.

Lammfilé fylld med örter

6-8 personer

| | |
|-------|--------------------|
| 1 kg | Ytterfilé av lamm |
| 100 g | bredbar getost |
| 3-5 | soltorkade tomater |
| 50 g | pinjenötter |
| 2 msk | örtkryddblandning |
| 1 tsk | salt |
| 3 krm | svartpeppar |

Snitta upp filéerna försiktigt med en kniv så mycket att du kan fylla dem.

Fyll med getost och örtblandningen, pinjenötter och soltorkade tomater.

Vik ihop köttet och fäst med cocktailstickor

Bryn köttet hastigt i het panna och lägg det sedan i en ugnform. Stek i 175 grader 15 minuter beroende på köttets tjocklek.

Täck in köttet ordentligt i aluminiumfolie och låt det eftermogna i 15 min. Tag bort cocktailstickorna och skär upp köttet i skivor.

Butterflyed leg of Lamb

1 timme, 6-8 personer

1 st Lammlår
1 st Citron
Salt
rosmarin
timjan
olivolja
soja
snabbkaffe
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 transcheras för servering. Servera med ugnspotatis och rostade rotsaker.

Fårflätor med mockasås

4 st fårfiléer eller utskurna biffar (ytterfilé) av får
 gourmetsalt
 peppar
 olja till stekning

Skär fléerna på längden i tre strimlor, så att de fortfarande hänger ihop i tjockändan. Stek flätorna i het panna, satla och peppra.

Mockasås

3 dl får- eller köttbuljong
2 tsk instant kaffepulver
½ dl kaffelikör
2-3 dl vispgrädde
 gourmetsalt
 vitpeppar
 farinsocker
1 msk arrowrot

Koka upp buljongen, tillsätt kaffepulvret och grädden. Låt koka iho litet. Tillsätt kryddorna och likören. Rör ut arrowroten i lite vatten och vispa ner det i såsen, som får koka ett litet tag. Smaka av.

Röstipotatis

500 g potatis
örtsalt
2 vitlöksklyftor
körvel
smör eller olja

Skala och grovriv potatisen. Smaksätt den rivna potatisen med salt och körvel. Värm upp smör eller olja i en stekpanna och bred ut potatisen. Stek på halvstark värme ca. 7 min. på vardera sidan. Stjälp upp potatiskakan, skär den i bitar och lägg upp den.

Mustig Lammgryta

1½ timme, 4 personer

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 ooh 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 nyt 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

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
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.

Carpaccio på lammfilé

För 2 personer (förrätt)

150 gr lammytterfilé
2 tsk torkad timjan
2 tsk torkad rosmarin
peppar
salt
1-2 msk osaltat smör

Sås:

1 dl balsamvinäger
1 dl rödvin
2 -3 msk honung (gärna flytande)

Sallad:

ruccola, ekbladssallad, basilikablåd.

Koka ihop såsen långsamt tills den får sirapslik konsistens.

Klappa in den rumstempererade lammfilén med örtekryddor och peppar. Låt gärna stå en stund.

Lägg upp salladen på två tallrikar, så vackert som möjligt!

Salta filéerna. Stek dem runt om, riktigt hastigt, i en HET panna i osaltat smör (bränns inte lik lätt vid), så de får vacker färg men inte alls blir genomstekta. Låt vila ca 5 minuter på ett skärbräde och skär sedan tunna skivor och lägg upp på salladen. Ringla såsen över. Drick ett gott rödvin till!