



Saltstekt kött är en tusenåring matlagningsform

Saltstekt lammfog

Utgå från hel lammfog.



Gnid in lammfogan med rikligt med salt. Lägg på bleck med lite vatten. Baka i 150° ugn en timme. Därefter vänds bogen och bakas ytterligare en timme. Då är köttet mycket mört och ytan är frasig. Det mesta av fett har smält ut.



Benet vrids loss med ett enkelt handgrepp.



Köttet skärs upp i skivor.



Servera genast!



Dillkött på lamm

6 portioner

1 kg lammfog, med ben
1 tsk salt
1 gul lök, i bitar
1 morot, i bitar
5 vitpepparkorn
1 lagerblad
1 kvist timjan
persiljekvistar

Sås:

4-5 dl buljong
2 msk mjöl
½ dl grädde
1 msk pressad citronsaft
3 msk dill, hackad
salt och malen vitpeppar

Lägg köttet i en gryta. Häll över så mycket kokande vatten att det täcker köttet. Koka upp och sänk värmen.

Lägg ner lök, morot och kryddor. Lägg på locket och låt köttet sjuda ca 1 timme eller tills köttet nätt och jämnt lossar från benen. Ta upp köttet och skär det i bitar.

Sås:

Sila buljongen och koka upp den. Blanda eller skaka ihop mjölet med grädden och red av såsen. Låt sjuda några minuter. Tillsätt citronsaft, dill, salt och peppar. Lägg ner köttet i såsen.

Servera med kokt potatis och lättkokta grönsaker.