



## Det är tid för lamm

Färskt lammkött har länge varit något vi äter på hösten eftersom slakten av tradition sker då. Övriga året har vi hänvisats till frysdiskarna om vi velat äta lamm. Uppfödarna har uppmärksammat detta och i dag går det att få tag på färskt svenskt lammkött året runt. Detta är givetvis trevligt eftersom lamm är perfekt som middagsmat när helst du önskar.

Lamm saknar dock lite av de recepttraditioner som finns kring gris- och nötkött. Svensk Köttinformation har därför tagit fram åtta nya recept på lamm. De är alla något utöver det vanliga och utnyttjar lammets olika styckningsdelar som stek, racks och bog med mera.

Här nedan presenteras ett av dem. Skivor av lammstek med tomat- och lökkompott är något som passar utmärkt nu när höstvinden viner runt knuten och man behöver något mustigt och varmt i kroppen. Övriga recept hittar du i vår receptbank.

### **Skivor av lammstek med tomat- och lökkompott**

4 portioner

800 g lammstek, i skivor  
100 g knaperstek bacon i strimlor

Limemarinad  
½ dl olivolja  
½ dl limesaft, nypressad  
2 msk timjan, hackad färsk

Lökkompott:  
120 g purjolök eller salladslök, strimlad  
1 msk olja  
1 msk honung  
1 krm salt  
½ krm svartpeppar  
¼ dl balsamvinäger, mild  
150 g körsbärstomater, i klyftor  
½ dl gräslök, klippt

Lägg köttet i dubbla plastpåsar. Blanda samman marinaden och häll den över köttet. Se till att det blandas ordentligt. Låt vila svalt en timme.

Mjukstek lök utan att den tar färg. Tillsätt honung, salt och peppar. Häll över balsamvinäger och låt den koka in.

Vänd ned tomaterna i kompotten och låt den svalna innan gräslöken blandas i.

Låt köttet rinna av och stek eller grilla dem, 2-3 minuter på var sida. Servera med kompott och ostkryddat palsternacksmos.

ekoMatbilen.se -hemleverans av Sveriges godaste kött.

## Macka med rökt lammstek, hummus, vaxbönor och haricots verts



Foto: Arne Adler

1 portion

2 skivor rökt lammstek  
5 st vaxbönor, färska  
5 st haricots verts, färska  
1 portionsbröd, fullkorn  
½ dl hummus  
2 blad romansallat

flingsalt

Hummus:

2 dl kikärter, kokta i burk  
1 vitlöksklyfta  
1 citron, saften  
2 msk olivolja  
salt och svartpeppar

Hummus:

Låt kikärterna rinna av och mixa dem med vitlök, citronsaft och olja. Krydda med salt och peppar. Ställ kallt.

Förväll bönorna i saltat vatten och kyl dem i kallt vatten.

Bred hummus på brödet, lägg på sallat och lammstek. Toppa med bönor och salt.

## Fylld lammstek med basilikasås och bulgur 🍴



Foto: Arne Adler

8 portioner

1 kg benfri lammstek  
1 rödlök, hackad  
½ dl färsk timjan, finhackad  
4 vitlöksklyftor, hackade  
salt och malen vitpeppar

Bulgur med grönsaker:

8 dl bulgur  
2 ½ liter vatten  
salt  
200 g grön zucchini, fintärnad  
150 g gul zucchini, fintärnad  
250 g aubergine, fintärnad  
2 röda paprikor, tärnade  
2 rödlökar, skivade  
½ dl olivolja  
3 lime, saften  
salt och malen svartpeppar  
2 kvistar färsk rosmarin, hackad

Sås:

6 dl kalvbuljong  
2 dl matlagingsgrädde  
2 msk vetemjöl  
1 krukla färsk basilika  
10 persiljestjälkar  
salt och vitpeppar

2 lime, klyftad

Värm ugnen till 175°.

Blanda rödlök, timjan och vitlök. Gör ett snitt i köttet, fyll med blandningen och krydda med salt och peppar. Bind ihop med bindgarn. Stek till 70° innetemperatur ca 1 ½ tim.  
Låt vila i folie 15 minuter. Skiva.

Bulgur med grönsaker:

Koka bulgurn i saltat vatten 12 minuter under lock. Fräs grönsakerna i olja, rör ner bulgur och limesaft. Krydda med salt, peppar och rosmarin.

Sås:

Koka upp buljong, red med mjöl blandat med grädde och sjud 5 minuter. Tillsätt basilika och persilja. Mixa med stavmixer tills såsen är slät. Krydda med salt och peppar.

Garnera med lime.

En portion ger 511 kcal och 16 g fett

## Chipotlestek lamm med rödbetor och timjansky 🍴



Foto: Arne Adler

8 portioner

1 kg benfri lammstek  
salt och malen vitpeppar  
5 chipotlechile, torkad eller 1 msk hot chili flakes  
2 msk smör

16 små rödbetor  
salt och vatten

Sås:

6 schalottenlökar, hackade  
2 msk flytande matfett  
2 lagerblad  
4 dl torrt vitt vin  
2 l lammbuljong  
½ dl balsamvinäger  
salt och vitpeppar  
4 msk vetemjöl  
1 kruka färsk timjan, repad

Potatis:

1 kg delikatesspotatis, halverad  
1 msk olivolja  
salt och malen svartpeppar

eventuellt 5 ringblommor

Värm ugnen till 125°.

Dela och kärna ur chipotlen och stöt till små flingor i mortel.

Klappa köttet med salt, peppar och chipotle. Bryn i smör och stek i ugn till innertemperatur 58°. Låt vila i folie 15 minuter.

Potatis:

Höj ugnstemperaturen till 200°. Lägg potatisen på en plåt. Ringla över olja och rosta 30 minuter. Krydda med salt och peppar. Koka rödbetorna i saltat vatten ca 40 minuter tills de är genomkokta. Skala och klyfta dem.

Sås:

Fräs lök i smör utan att den tar färg. Tillsätt lagerblad och vin och reducera till hälften. Tillsätt buljong och reducera ytterligare till hälften eller till önskad styrka.

Krydda med vinäger, salt och peppar. Red med mjöl utrört i vatten till lätt simmig konsistens och tillsätt timjan. Dra kastrullen av värmen och låt dra 20 minuter. Sila och hetta upp före servering

Garnera med ringblomsblad, som är ätbara. En portion ger 470 kcal (2,0 MJ) och 17 g fett.

# Kryddig lammgryta 🍴



Foto: Hans B Eriksson

4 portioner

500 g lammstek, tärnad  
2 gula lökar, hackade  
2 msk flytande matfett  
2 tsk chilipulver  
1 tsk salt  
2 krm svartpeppar  
1 msk tomatpuré  
2 vitlöksklyftor, hackade  
1 röd chili, hackad  
2 msk soja  
5 dl köttbuljong  
1 röd paprika, i bitar  
1 grön paprika, i bitar  
3 msk ljus maizenaredning  
1 citron, rivet skal

700 g potatis  
1 dl matyoghurt

Bryn kött och lök i matfett. Krydda med chilipulver, salt och peppar. Lägg över i en gryta.

Tillsätt tomatpuré, vitlök, chili, soja och buljong. Sjud under lock ca 30 minuter.

Tillsätt paprika och sjud ytterligare 5 minuter. Red med maizena och koka 1 minut. Strö över citronskal.

Servera med potatis och yoghurt.

En portion ger 500 kcal (2,1 MJ) och 16 g fett.