

Lammestek m/bein

Lammestek er perfekt for en søndagsmiddag eller påskemiddag. Alle liker det, og alle blir imponerte

Det beste er å la steken temperere seg på kjøkkenbenken noen timer i forveien, for da får du et enda bedre stekeresultat.

Gni inn steken med salt og pepper, og gjerne også med hakkede urter som f. eks rosmarin, salvie og persille.

Deretter stikker du små lommer i steken med en spiss kniv, og putter inn hvitløksbåter i biter.

Brun steken i stekepannen før du setter den i stekeovnen.

Bruk steketermometer! Stikk det inn på skrå, midt inn i steken. Pass på at spissen ikke kommer i kontakt med beinet.

Sett stekeovnen på 100 °C (dette er en fin temperatur som gjør at steken blir mør og saftig, og likt stekt helt gjennom). Legg den i en langpanne og sett den på nest nederste rille slik at steken kommer midt i ovnen.

Liker du lammesteken rød, er den ferdig ved 65 °C. Når termometeret viser 70 °C er steken rosa, og ved 76 °C er den gjennomstekt. Du bestemmer.

Og mens lammesteken gjør seg selv i ovnen, har du god tid til å sysle med andre ting, for eksempel ta deg en skitur. God påske!



Lammestek fylt med fetaost og tomater

Til 4 -6 porsjoner:

1 stk lammelår
2 stk sjalottløk
10 stk oliven, sorte
100 g soltørkede tomater
80 g fetaost
2 ts provencekrydder
0,5 ts salt
1 ts pepper

Fremgangsmåte:

Lammestek fylt med fetaost, tomater, urtekrydder, det er vel verdt å prøve. Uvante smaker for noen, Ben ut lammesteken eller kjøp en surret lammestek som du tar av nettingen på ,slik at den kan fylles. Skjær løk, oliven, tomater og fetaost i biter. Fordel dette i lammesteken og dryss over krydder, salt og pepper. Rull steken sammen og surr godt med hyssing.

Legg steken over i en langpanne. Stikk inn et steketermometer, men styr unna fyllet da det vil gi feil kjernetemperatur på kjøttet.

Stek på 125 grader til termometeret viser ca. 70 grader for rosa og 76 grader for grå. La steken hvile i ca. 20 minutter før oppskjæring. Server steken med ovnsbakte eller gratinerte poteter og en tomatsalat.

Hvordan du bener ut en lammestek finner du under lam, og hvordan du surrer stek finn du under storfe, se rundstek.



Fløtegratinerte poteter

Til 5 porsjoner:

12 stk mellomstore poteter
1 stk purre
3 fedd hvitløk
1 ts timian (kan sløyfes)
1,5 ts salt
2 krm pepper
2 dl kremfløte
0,75 dl melk
3 dl muskat, revet

Fremgangsmåte:

Skrell potetene og rens og vask purren.
Skjær potetene og purren i skiver.
Legg potetene og purre lagvis i en lett smurt ildfast form. Fordel presset hvitløk, salt, pepper og eventuelt timian mellom lagene.
Hell på en blanding av fløte og melk.
Dryss ost på toppen.
Stek ved 200 grader i 45-60 minutter.
Serveres til stekt eller grillet kjøtt, eller som en egen rett med brød

Potetmos på en litt annen måte

Ingredienser:

750 g poteter
1 stk hvitløk
1 pk bacon
300 g smør
0,5 stk rødløk
salt og pepper

Fremgangsmåte:

Skrell og del potetene i to. Legg dem i en ildfast form. Pakk hvitløken inn i folie og legg den sammen med potetene. Bak poteter og hvitløk i ovnen på 200 grader i ca 45 minutter. Mens potetene bakes i ovnen steker du baconet på lav varme. Det skal ikke svi seg, men steke så vidt.
Finn fram en kjele eller bolle til å lage potetmosen i. Når potetene er ferdig, moser du hvitløken sammen med potetene Kutt opp baconet og bland det i massen sammen med smør.
Smak til med salt og pepper. Pynt med litt hakket rødløk. Servéres til kjøtt og fisk eller spis det som et eget måltid.

Lammesaus 1

2 dl hvitvin
1 Sjalottløk
2 dl kremfløte
3 dl lammekraft (buljong)
50 gr smør
2 ss friske krydderurter

Finhakk krydderurtene. Rør sammen urter og smør. (Kryddersmør).

Skrell og finhakk sjalottløk.

Lag sausen ved først å svitsje sjalottløk i en kjele og hell på hvitvin.

Kok inn til du har bare 1/3 igjen.

Tilsett lammekraft og fløte.

Kok videre til du har halvparten igjen.

Sil sausen.

Like før servering pisker du inn litt av urtesmøret.

Lammesaus 2

ca. 8 dl stekesjy
4 ss hvetemel utrørt i kaldt vann
1 ss solbærsaft eller rødvin
1 ts soyasaus
1/2 ts pepper
1/2 ts salt

Kok opp sjyen fra steken. Tilsett jevningen (hvetemel + vann) i en tynn stråle mens du rører godt. La det koke i ca 10 minutter. Smak til med solbærsaft/rødvin, soyasaus, salt og pepper.

Lammesaus 3

1 sjalottløk, finhakket
1- 2 ss sitronsaft
1 kvast frisk timian, finsnippet
1,5 dl rødvin
1 dl lammekraft
1 ss smør

Skrell og finhakk sjalottløk. Ha løk og timian i en kasserolle og hell over rødvinen.

La dette koke litt inn. Når rødvinen er redusert, ha i lammekraft.

La dette koke i 10 min.

Sil sausen/kraften.

Tilsett smør og smak til med sitronsaft, salt og pepper.

Erterstuing 1

4 porsjoner

0,5 kg tørkede grønne erter
60 gr meierismør
1 ss salt
1 ts sukker
Hvit pepper

Skyll ertene og bløtlegg dem i kaldt vann natten over. Kok ertene i bløtleggingsvannet til de er møre. Er det for mye vann, helles det overskytende av.
Tilsett salt, sukker, pepper og smør



Erterstuing 2

4 porsjoner.

1 pk dypfryste erter (liten pk)
1 dl vann
½ ts buljongpulver
2 ss smør
¼ ts pepper

Kok opp de fryste ertene i vann og buljong. Mos dem med en stavmixer eller foodprosessor.
Tilsett smør og smak til med krydder.

