

OPSKRIFT 1:

LAMMEMEDALJONER I STÆRK MANGOSAUCE

4-6 Lammemedaljoner
1 Mangofrugt
2½ dl lammebouillon
4 fed hvidløg
6 små tørre chili
½ tsk paprika
carrypasta -
efter smag og styrke
1 dusk frisk basilikum

Tilbehør:
Ris og flûte

Afskal hvidløgene og del dem i 2-3 dele.
Lad bouillon, paprika og chilifrugter simre svagt sammen i 10 min. Si bouillon.
Medens bouillon simrer afskalles og deles mangofrugten. Skør alt kødet fra kernen og fra skallen, hvis der er noget tilbage. Mangokødet blendes til mos.
Hak basilikumkvistene (1 til pynt) groft.
Bland mango med bouillon i en gryde. Lad det koge op og rør derefter carrypasta i. Lad simre nogle minutter og kom derefter det hakkede basilikum i.
Steg lammemedaljonerne på en ganske varm pande - ca 2 min. på hver side.
Arranger dem på tallerkenerne, hæld saucen rundt omkring og pynt med en lille basilikumkvist.

UDSKÆRING AF LAM

De fleste kender lam som forskellige udskæringer i supermarkedernes frysediske - kun få slagtere har ført fersk lam, men en del af de større brugser er begyndt at føre ferske udskæringer af dansk lam i deres kølediske, men ellers har man været henvist til at købe hele lam direkte fra fåreavlere.

Traditionelt har slagterne udskåret lammene i nogle store stykker, der mest har egnet sig til fester - og lam har også i en årrække været betragtet mest som festmad.

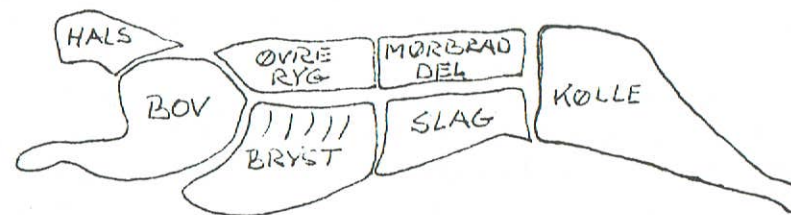
Men der er mange andre muligheder!

Har man ikke før prøvet at købe et helt lam, kan det være svært at forklare slagteren hvordan man gerne vil have det skåret ud. I det næste afsnit bringer vi en oversigt som måske kan gøre det nemmere.

Se også slagteren partere lam på Fåredagen - det kan sikkert give nogle idéer.

NOGLE ALMINDELIGE

og måske mindre almindelige udskæringer.



Lammekøller - hele og udbenede, samt i snitzler.

Hel lammekølle er det almindeligst kendte, stegt i ovn med hvidløg og f.eks flødekartofler til. Men der er utallige andre muligheder - rødvinsmarineret med forskellige krydderurter, sprængt kølle lun eller kold med f.eks flødestuvet spinat. Den *udbenede* kølle er let at skære fine skiver af - især velegnet på et tag-selv bord. Den kan let deles og anvendes i flere retter, hvor man skal bruge fint, skært lammekød.

Lammesnitzlerne er meget flotte til grillen, men de kan også steges på panden eller i stegegryde. Prøv også at marinere dem.

Jgen i år har
FAMILIEN MORTENSEN
Lavet



MYNTEGELE
199

fordi
lam og mynte
bare er sagen

10 kr. pr. glas.

**GÅRD
BUTIKKEN**

FRA ØKOLOGISK GÅRD SÆLGES

**ULD-SKIND-GARN
FRA FINULDSFÅR**

**ALT I LAMMEKØD
MANGE SLAGS PØLSER
OG RØGET**

**BODEBJERGVEJ 42
5620 GLAMSBJERG
TLF: 64 72 15 12**

En udbenet lammekølle (eller faktisk aller bedst en fårekølle) kan også saltes og rygges.

Lammebov

En lammebov med ben i er et vanskeligt stykke kød at have med at gøre. Det kan anvendes i gryderet med f.eks. kål, hvor det koger med så længe, at kødet løsner sig fra benene. Hvis boven udbenes har den mange flere anvendelsesmuligheder.

En udbenet, snøret bov er en fortræffelig lille steg. Skanken er bevaret som et lille håndtag, resten er udbenet og snøret, og der kan skæres fine skiver af næsten hele stegen. Hvis man synes, at en kølle på 2,5–3,5 kg, som danske køller ofte vejer, er en udbenet bov på 1,2 – 2,0 kg måske lige passende. Den udbenede bov kan steges, som den er i stegegryde eller i ovn, men den kan også fyldes med fars af svampe, grønsager, kød. En variant af den snørede bov er at brede den udbenede bov ud og først brune den på begge fladerne for derefter ved moderat varme at lade den "snurre" færdig. Den *hele* lammebov er velegnet til at skære/save i snitzler til grillen.

Lammeryg – hel, som koteletter eller medaljoner

Lammeryggen bestående af filét og i den nederste del af ryggen både filét og mørbrad opfattes af mange som det fineste på lammet. Det er også lækkert kød, men glem ikke, at på et godt lam er alle udskæringer lækkert, mørt kød.

Hel lammeryg er traditionelt festmad og ovnsteges ofte med hvidløg og serveres med fine grønsager til, med spinat eller flødekartofler. Men der er også mange andre muligheder. Lad ikke traditionerne styre for meget – lad fantasien få lov til at spille. Husk blot at lammekød er sart kød, steg hellere ved lidt lavere temperaturog i lidt længere tid. Lammekød kan spises rosa eller gennemstegt. Man behøver ikke at være bange for salmonella eller andre kræ (hvis man selv behandler kødet hygiejnisk).

Af ryggen kan laves *koteletter og medaljoner*.

Koteletterne skæres af hele ryggen, og de er lige lækre, men der er forholdsvis mest kød på mørbradsdelen, hvor filéten danner oversiden af koteletten og mørbraden den nederste.

Koteletterne kan anvendes på et utal af måder. Der findes efterhånden mange forskellige lammeopskrifter, men mangler man idéer, kan man skele til opskrifter med kalvekød.

fjernes helt og filet og mørbrad foldes til en rund skive omkranset af ryggen tynde fedtbræmme – det er kræ.

Hals og nakke

Et ofte overset stykke – et lidt besværligt stykke at få noget ud af, hører man. Men det er ikke rigtigt. Der er mange gode anvendelsesmuligheder. Som alt andet kød på lammet er det mørt og lækkert, og der er meget kød på hals- og nakkedelen.

Der er specielt mange anvendelsesmuligheder, hvis man får hals- og nakkedelen skåret i skiver. Man kan stege dem som koteletter – de kan marineres – de skal stege lidt længere end koteletterne for at kødet bedre løsner sig fra benene. Den bedste anvendelse er måske i gryderetter. Her er der uanede mange muligheder. Kødet skal have lov til at stege/koge så tilpas længe at kødet let løsner sig fra de lidt "krøllede" ben. Der er som sagt meget lækkert kød og benene er med til at give kraft til retten.

Med en skarp udbenerkniv kan man også bane kødet af – som nakkefiléter til gullash eller hakket.

Bryst og slag

Bryst og slag benes oftest af (ribben og brystben fjernes) og der laves rullesteg eller rullepølse. Men der er mange andre muligheder.

Ribbenene kan saves i passende stykker til grillen, eller f. eks. saves i mindre bidder og bruges i gryderetter – lam i kål og mange andre.

Hvis ben og evt. Fedtaflejriger fjernes kan stykket hakkes til lammefars, ev sammen med kød fra hals/nakke og bov.

Lammelever

Mange kender slet ikke lammeleveren, det er sjældent man støder på den. Nogle koger den til katten eller hunden. Det er lidt synd (ikke for katten og hunden), for skal man have en rigtig lækker, fin lever, så er det lammelever. Den kan tilberedes på lige så mange måder, som man kunne tænke sig at anvende fin kalvelever. Pas på ikke at stege den for hårdt.

Det var nogle bud på anvendelse af lammekød, hvis man står lidt vakkende over for det som "nyspiser" af lammekød.

Se også slagteren demonstrere udskæring af lam.