

Høstens beste (og enkleste) lammegryte



Denne oppskriften stammer fra min lykkelige tid som student i Bergen. Når høsten meldte sin ankomst, og regnet rant over den regntunge byen, (hvor det nærmeste du kommer snø er isen fra fiskehandlerens disk) DA pleide min venninne, Wenche, å lage sin magiske lammegryte. Retten har få ingredienser og er enkel å tilberede, men den trenger lang tid i ovnen for at kjøttet til slutt skal smelte på tungen. Og mens gryta putrer kan du gjøre akkurat det du har lyst til.

Wenches lammegryte:

(nok til ca 4 personer)

ca 2 ss olivenolje

ca 2 ss meierismør

1 stor løk, finhakket

3 fedd hvitløk, finhakket

ca 5 cm frisk ingefær, skrelt og finhakket

1-2 ts rød karripasta

1 raus ss tomatpuré

3 dl vann

1 kg beinfritt lammekjøtt i mindre biter, jeg liker kjøtt fra låret

en raus håndfull hakket koriander

litt sitronsaft

salt og pepper

litt sukker

Sett ovnen på 160 grader. Varm smør og olje i en tykkbunnet gryte som tåler å stå i stekeovn. Brun kjøttet i omganger slik at det ikke blir for fullt i gryten. Når kjøttet er brunet, legger du det til side på en tallerken mens du steker løken myk (tilsett litt mer olje om det trengs). Ha så i hvitløk og ingefær og fres litt til. Ha så i kjøtt, karripasta, tomatpuré og vann og kok opp. Smak deg frem med litt salt, sitron og evt litt sukker. Hiv på lokket og sett hele gryten inn i ovnen, på nederste rille. La den stå å godgjøre seg i ca to timer, rør i den et par ganger underveis. Server med god ris, koriander og grønnsaker etter eget ønske. Spis.