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.

Langtidskokte lammeskanker med smørdampede asparges og ovnstekte poteter.

Selv om påsken vår var relativt stusselig i år (les: flytting og pakking), så hadde vi noen bra måltider. (Thank God). Lammeskanker er og blir en av mine absolutte favoritter! Utrolig mørt og smakfullt og enkelt å imponere potensielle gjester.

All you need is lam:

(4 personer)

4 lammeskanker

1 finhakket chili

2 ts knuste korianderfrø

salt og pepper

Olivenolje til steking

4-5 gulrøtter i staver

6-7 stilker stangselleri i skiver

4 fedd hvitløk, finhakket

2 løk, hakket

noen kvister rosmarin, finhakket

2 bokser hakkede tomater

6 ss balsamico eddik

2 dl tørr hvitvin

Bladpersille til servering

Poteter (beregn 2-3 på hver)

solsikkeolje

1-2 bunter asparges

litt smør

pinjekjerner

sitronsaft

salt og pepper

Gni skankene inn med chili, koriander, salt og pepper.

Varm opp en stekepanne med olje og brun skankene på alle kanter.

Finn frem en jerngryte. Ha i mer olivenolje, gulrøtter, stangselleri, løk, hvitløk og 2 ss finhakket rosmarin i gryta og la det frese 3-4 minutter. Hell så i balsamico eddik og kok til eddiken nærmer seg sirup. Tilsett så hvitvin og la det koke noen minutter til. Tilslutt har du hakkede tomater i gryta og koker opp. Sett på lokk og la putre på ovnen i 2 timer, mens du gjør det du helst vil. Skankene er ferdige når kjøttet enkelt løsner fra beinet. Smak til sausen med salt og pepper og ha i hakket bladpersille ved servering. Denne

gryten gir mye “saus”, men så er den til gjengjeld vanvittig god. Eventuelle rester egner seg perfekt som pastasaus dagen derpå..

Til dette serverte jeg perfekte ovnsstekte poteter og smørdampet asparges. Brekk enden av aspargesen og rist pinjekjerner lett gyldne i en tørr panne. Ha litt vann og 1 -2 ss smør i en gryte og kok opp. Ha i asparges og la dampe under lokk i 3 minutter. Hell av vannet og skvis over litt sitronsaft, salt, pepper og pinjekjerner.