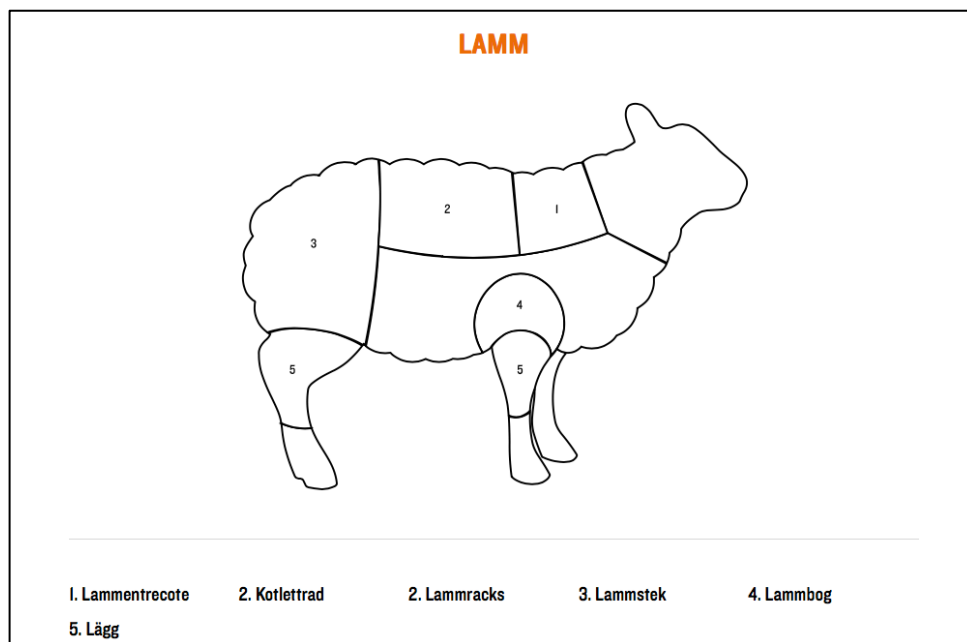


Styckdetaljer



1. Lammentrecôte

Lammentrecôte är ett mycket mörkt, smakrikt och marmorerat kött. Entrecôte med benet kvar kallas även karré när det gäller lamm. Den kan stekas hel i ugn, bräseras i gryta, stekas i skivor och passar bra att grilla.

Tillagningstips

Skivad entrecôte, med eller utan ben, kan stekas i panna som lammytterfilé och passar bra att grilla. Hel bit, med eller utan ben, kan bräseras i gryta eller stekas i ugn – innertemperatur: 58°C blodig, 60°C medium, 70°C välstekt. Passar även att tillaga i lergryta.

2. Kotlettrad & sadel

Kotlettraden sitter längs lammets rygg och består av två delar: kotlett och sadel. Sadeln kan styckas på många sätt, exempelvis som enkel- och dubbelkotlett, ytterfilé och lammracks som är kotlett med långa renskurna revben.

Tillagningstips

Lammets sadel steks i ugn, antingen på medelgod värme (omkring 175 grader) eller först på hög värme och sedan i lägre temperaturer. Det tar mellan 45 minuter och 1 ¼ timme beroende på storlek och hur rött man vill ha köttet.

Kotletterna kan stekas eller grillas så att de får en fin stekyta och ett saftigt rosa inre. Benen och fett som kapslar in det mörka köttet gör det smakrikt och saftigt. En kotlettrad är perfekt att grilla hel.

Lammracks är halva lammsadeln i bit eller skivad, alltså en kotlettrad med långa ben. De kan grillas eller helstekas i ugn och delas i skivor, en per revben, till serveringen. De kan även stekas som enskild kotlett eller bindas ihop till en ring och stekas till så kallad lammkrona.

2. Ytterfilé

Ytterfilén styckas från kotletraden/sadeln. Lammytterfilén är lätt att tillaga och passar som festrätt. Köttet är mörkt och magert, smakar fylligt och serveras rosa eller rött och gärna med en knaprig stekyta.

Tillagningstips

En urbenad filé skärs till noisetter och pannsteks i smör eller olja i 2 till 5 minuter per sida, beroende av tjockleken. Den kan även helstekas, helst inte genomstekt, till en innertemperatur runt 60°- 65° så att köttet är ljusrött eller rosa. Låt köttet vila i 10 minuter innan det skärs upp.

2. Innerfilé

Innerfilén sitter på undersidan av kotletraden/sadeln. Den är mycket mör och passar utmärkt till festliga tillfällen. Lamminnerfilén kan trots sin ringa storlek ersätta annan filé. Ofta bildar den tillsammans med ytterfilén dubbelkotlett, med ben.

En innerfilé väger cirka 100 gram. Beräkna cirka 125 g kött per portion eller 1,5-2 filéer per portion.

Tillagningstips

Innerfilén smörsteks nästan alltid, hel eller som små noisetter, men är också mycket god att grilla. Den kan gå klart i pannan eller i ugn. Välj mellan innertemperatur: 58°C blodig, 60°C medium, 65°C välstekt.

3. Lammstek

Lammsteken styckas oftast på samma sätt som nötkött, kalv och gris och används oftast hel med eller utan ben. Lammsteken kan delas upp i olika delar till minstekar som är möra och lätta att tillaga – rostbiff, innanlår, fransyska och ytterlår och grytbitar.

Tillagningstips

Lammsteken lämpar sig för helstekning i ugn. Tillagar du steken med benet kvar ger benet extra smak åt köttet. I en stek utan ben kan du fylla hålrummet med exempelvis örter.

Marinera gärna ett dygn. Ugnsstekning tar ca 1 timme per kilo i 175°. Du kan också bryna den i panna och låta den gå klar i lägre temperaturer (70-125°) för jämnare stekeffekt och saftigare kött. Steken är genomstekt när innertemperaturen är 68-70°. Föredrar du rosa kött, ta ut det vid 60-65°. Oavsett stekgrad bör köttet vila i 10 minuter innan det skärs upp.

Skivor av lammstek, med eller utan ben, kan stekas i panna eller grillas. Beräkna en stektid på 3-4 minuter per sida, beroende på tjockleken på skivorna. Ugnsstekta lammstek kan skivas och ristas i smör eller olja.

4-5. Bog eller lägg

Lammlägg är lammets fram- och bakben. Lammlägg är inte bara prisvärt utan också mycket gott och saftigt om det grillats mörkt. Kan användas som en lite mindre lammstek eller marineras och stekas i skivor. Tärnad bog passar även bra i soppor och grytor, som dillkött och frikassé.

Tillagningstips

Läggen är mycket mör och smakrik om den tillagas på låg temperatur under lång tid.

Bog kan benas ut som en liten stek, som är fantastisk god på grillen. Grilla hel eller i skivor,

med eller utan ben eller tärna bogen och sätt på grillspett. Bog passar utmärkt för kokning eller bräsering.

Rostbiff

Lammrostbiff är ett slags fin minstek som gärna serveras och äts på samma vis som vanlig lammstek.

Tillagning

Passar bäst att helstekas i ugn. När köttet ska brynas lägger du den feta sidan ner mot den heta stekpannan, fettet bidrar till att bevara saftigheten i köttet. Mät innertemperaturen med en digitaltermometer och avbryt stekningen vid önskad temperatur. En innertemperatur på 57° ger rött kött, 65° rosa och 75° helt genomstekt. Låt köttet vila i ca 10 minuter innan du skär upp. Rostbiffen kan också finstyckas och pannstekas och går även utmärkt att grilla med indirekt grillning.

Tunnbringa

Lammtunnbringa är nedre, bakre delen av bröstkorgen, och kallas ibland för slaksida. Den kan delas i mindre delar och användas som kokkött eller malas till färs. Den kan också fyllas med färs och örter och formas till en rulle som sedan ugnstekas eller bräseras. Tunnbringan är relativt fet och har en tydlig lammsmak. Lammets revbensspjäll passar att ugnsteka eller grilla.

Tillagningstips

Revbensspjäll av lamm kan grillas, antingen på direkt värme hela tiden eller först på direkt värme och sedan indirekt, vid sidan om glöden, då köttet blir mer mörkt och saftigt. Det kan även sjudas i buljong, glaseras och helgrillas eller ugnstekas för att få en glansig och smakrik yta. Köttet kan skäras till grytbitar eller användas till färs. Urbenad tunnbringa kan fyllas med exempelvis välkryddad lammfärs och sedan rullas och bindas ihop. Rullen kan sedan ugnstekas eller bräseras. Tunnbringan kan också rimmis eller kokas till rullsylta. Fetthalten är ca 13%.

Bringa

Lammbringa är den främre delen av bröstkorgen, lammets bröstmuskler. Bringan är som gjord för långkok, och är ett traditionellt grytkött som även går bra att ugnsteka eller grilla.

Tillagningstips

Den tillagas på samma vis som lägg och bog, alltså framförallt genom långkok.

Lammfärs

Lammfärs ger dig stora variationsmöjligheter och passar till många olika färsrätter. Dess fina fetthalt (omkring 15%) gör att färsbiffar, köttbullar, färsspett och lådor blir saftiga och smakrika om de inte tillagas för länge.

Beräkna 100-125 g per portion till biffar och 75-100 g per portion till köttfärssås.

Tillagningstips

Lammfärsbiffar kan kryddas med en god fransk kryddning, med örter och vitlök, men du kan välja att använda all världens kryddor. Färsen från lamm kan förvandlas till tacos, hamburgare, köttfärssås, slås in i filodeg eller bli till piroger. Klassiska lammfärsrätter är

gotländsk lammsmäcka (pannbiffar), grekisk moussaka, köttfärslimpa, brittisk Shepherd's pie, libanesisk fattoush (en köttig sallad). Det finns många indiska och grekiska färsrätter, precis som från mellanöstern, balkan och brittiska öarna.
