Lammefrikassé



Ingredienser

Kjøtt og kraft - forberedelse:
♥ 1,5 kg lammekjøtt (med fett og ben, se tips)
♥ 1 løk
♥ 1 ts salt
♥ 2 laurbærblad
♥ 1,5 liter vann

Lammefrikassé:
♥ 1 løk
♥ 250 g gulrot (skrelt vekt)
♥ 250 g kålrot (skrelt vekt)
♥ 250 g sellerirot (skrelt vekt)
♥ 150 g persillerot (renset vekt)
♥ 1 purre (liten)
♥ renset lammekjøtt (se ovenfor)
♥ 7 dl lamme- og grønnsakskraft (se ovenfor)
♥ 3 ss smør
♥ 3 ss hvetemel
♥ 2 dl kremfløte
♥ en skvis sitronsaft (se tips)
♥ kvernet salt og pepper

Servering:
♥ kokte poteter
♥ en liten bunt frisk persille

Fremgangsmåte

Kjøtt og kraft - forberedelse:
Start med å koke lammekjøttet. Når du bruker lammekjøtt med fett og ben, vil du få en kjempegod lammekraft som skal brukes i gryteretten senere.

Skyll lammekjøttet under rennende, kaldt vann. Tørk av det med litt kjøkkenpapir.

Rens løken og del den i stor båter (denne løken skal bare brukes til kraften).

Ha lammekjøttet i en kjele sammen med løk, salt og laurbærblad. Hell på vann, men ikke mer enn at vannet akkurat dekker kjøttet (ca. 1,5 liter, se tips).

Sett kjelen på platen med lokk på, og varm opp til kokepunktet. Skru så ned varmen på platen og la kjøttet småputre under lokk i ca. 2,5 timer, til det blir skikkelig mørt. Fjern skummet som legger seg på oppå vannet underveis i kokingen. Pass på varmen slik at det ikke begynner å koke for kraftig i kjelen, kjøttet skal bare småkoke og trekke (se tips).

Løft kjøttstykkene ut av kjelen og over på en tallerken. La kjøttet avkjøle og rens det deretter med hendene så du får fine, store kjøttbiter. Dekk til kjøttet med folie slik at det ikke tørker ut mens du tilbereder resten.

Sil kraften som lammekjøttet har kokt i slik at du får en ren kraft. Ha kraften tilbake i kjelen.

Lammefrikassé:
Rens grønnsakene og del dem i omtrent like store biter. Legg grønnsakene i kjelen med lammekraften. Sett kjelen tilbake på platen og la grønnsakene koke i kraften til de er så vidt møre.

Ha en sil over en stor bolle og sil kraften fra grønnsakene. Mål opp kraften som både lammekjøttet og grønnsakene har kokt i, så du får ca. 7 dl (spar på resten av kraften, se tips).

Vask kjelen og sett den tilbake på platen. Smelt smøret i kjelen og tilsett hvetemelet. Rør dette sammen til en jevning.

Spe med lamme- og grønnsakskraften, litt og litt, mens du visper slik at du får en klumpfri saus.

Tilsett kremfløten og smak til med kvernet salt og pepper og litt sitronsaft.

Legg så kjøttbitene og de kokte grønnsakene i kjelen. Vend rundt slik at alt i gryten blander seg, og varm opp på middels varme slik at gryten blir skikkelig gjennomvarm.

Serveres nylaget med kokte poteter. Dryss over litt persille til pynt.

Tips

♥ Bruk lammekjøtt som både har ben og noe fett på seg. Det gir best kraft. Jeg har her brukt lammebog, men det går også fint å bruke store skiver av lammelår.

♥ Ikke kok kjøttet i mer vann enn at det dekker kjøttet i kjelen. Det skal være maks 1,5 liter, men kan også være noe mindre. Dette fordi at det skal bli skikkelig god smak på kraften.

♥ Det er viktig at kjøttet ikke koker for kraftig, for da vil det avgi væske og bli tørt. Bruk heller lavere varme og lengre tid. Kjøttet skal bare småputre i 2,5 time for at det skal bevare saftigheten mest mulig. Skum av underveis, for det som legger seg oppå vannet gir uklar kraft.

♥ Ikke kast kraft som du måtte få til overs. Dersom du oppbevarer rester etter lammefrikasséen i kjøleskapet til dagen etter, vil den tykne, og da kan det være greit å ha spart på den ekstra kraften som du kan spe gryten med. Kraften er også kjempefin å fryse, og bruke senere til supper, gryter osv.

♥ Litt syre er alltid bra for å balansere smakene. Har du ikke sitron, går det like fint å bruke litt vineddik.

© 2004 - 2026: Det søte liv. Med alle rettigheter.

Source URL: https://www.detsoteliv.no/oppskrift/lammefrikasse