Kleftiko (Gresk, ovnsbakt lam)

Ingredienser



Marinert lammelår:
♥ 1 stort lammelår med ben (se tips)
♥ 4 fedd hvitløk
♥ 2 ss frisk oregano
♥ 2 ss frisk timian
♥ 3 ss olivenolje
♥ 1 ss dijonsennep
♥ 1 ts salt
♥ 2 ts malt pepper

Ovnsbakt tilbehør:
♥ 6 poteter
♥ 2 røde paprika
♥ 2 tomater
♥ 1 rødløk
♥ 1 hel hvitløk
♥ 1 hel sitron
♥ 100 g grønne oliven
♥ 3 ss olivenolje
♥ 1 dl hvitvin
♥ 1 dl kjøttkraft
♥ 1 ss tørket oregano
♥ 1 ss tørket timian
♥ kvernet salt og pepper
♥ 150 g fetaost

Servering:
♥ sjysaus eller fløtesaus (se tips)
♥ gresk salat (se tips)

Fremgangsmåte

Marinert lammelår:
Finn frem en stor langpanne og kle den med bakepapir. Det må være nok lengde på bakepapiret på alle kanter slik at du kan løfte det opp og pakke inn lammelåret.

Legg lammelåret (eller store stykker lammekjøtt hvis du bruker det) i langpannen.

Ha finsnittet hvitløk og friske krydderurter i en liten skål sammen med olivenolje, sennep, salt og pepper. Rør dette sammen.

Bruk en skarp kniv til å lage dype kutt i lammekjøttet. Fordel marinaden over kjøttet og gni det godt inn i sprekkene.

Hvis du har tid og anledning kan du sette kjøttet kjølig slik til dagen etter. Har du ikke tid til dette, er det likevel virkningsfullt å la marinaden trekke inn i kjøttet i hvert fall i 1 time.

Ovnsbakt tilbehør:
Skrell og kutt poteter, paprika, tomater og rødløk i store biter som du legger rundt kjøttet. Skjær hel hvitløk over på midten og legg i pannen. Gjør det samme med sitronen. Fordel over oliven.

Drypp olivenolje over grønnsakene slik at de blir jevnt dekket. Hell hvitvin og kjøttkraft i pannen. Dryss over tørkede urter og kvern over salt og pepper.

Løft bakepapiret opp og bruk hyssing til å feste det slik at lammelåret blir pakket inn. Dekk så hele langpannen med aluminiumsfolie.

Sett langpannen midt i ovnen og la lammelåret steke ved 180°C i 3 timer.

Ta pannen ut av ovnen og øk varmen på ovnen til 220°C.

Fjern folien fra langpannen. Åpne bakepapiret og brett det til side slik at lammelåret ligger åpent. Sett langpannen tilbake midt i ovnen og la lammelåret nå steke ved 220°C i ca. 20 minutter til, slik at det får en fin stekeskorpe.

Skvis ut innmaten i hvitløken (som nå er helt bløt) og ha over grønnsaken. Press over saften fra de halve, ovnsbakte sitronene.

Smuldre over fetaost før servering.

Tips

♥ Kjøtt, poteter og grønnsaker tilberedes sammen i langpannen. Det trengs derfor ikke så mye tilbehør for øvrig.

♥ Bruk den deilige sjyen i langpannen som saus eller lag en mer kremet fløtesaus. Det kan du lage ved å sile sjyen og eventuelt tilsette litt vann slik at du får 2 dl til sammen. Ha sjyen i en kjele sammen med 3 dl kremfløte og 2 ss maisenna. Kok opp under omrøringen. Smak til med kvernet salt og pepper.

♥ I tillegg liker jeg å servere en gresk salat ved siden av. Jeg brukte her en **Gresk Kritharakisalat (Risonisalat / Orzosalat)**. Se også oppskrift på **Gresk salat (Horiatiki salata)** og **Gresk pastasalat**.

♥ Jeg brukte her et helt lammelår med ben på 3 kg. Som nevnt kan du lage Kleftiko med stykker av lammekjøtt i stedet for helt lammelår. Bruk for eksempel lammebog eller lammelår i skiver.

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

Source URL: https://www.detsoteliv.no/oppskrift/kleftiko-gresk-ovnsbakt-lam