Lam med løksaus



Ingredienser

Lammekjøtt:
♥ 1,2 kg lammebog i skiver
♥ 1 ss flaksalt
♥ 1 ts pepperkorn
♥ 2 laurbærblad
♥ ca. 7 dl vann (se tips)

Løksaus:
♥ 1 løk
♥ 2 ss smør
♥ 2 ss hvetemel
♥ 5 dl kraft fra lammekjøttet
♥ 0,5 ss flaksalt (se tips)
♥ 0,5 ss sukker (se tips)
♥ 2 ss eddik (se tips)

Tilbehør:
♥ 1 kålrot
♥ 5 gulrøtter
♥ poteter
♥ flatbrød

Fremgangsmåte

Lammekjøtt:
Skyll kjøttet i rennende kaldt vann. Tørk det av med litt kjøkkenpapir.

Legg skivene med lammebog i en kjele. Ha over salt, pepperkorn og laurbærblad. Hell så på vann. Det skal være nok vann i kjelen til å dekke kjøttet, men ikke for mye (se tips).

Sett kjelen på platen og varm opp til kokepunktet. Skru ned varmen og sett på lokket. Det skal være nok varme på platen til at kjøttet småputrer (trekker), men vannet skal ikke boblekoke (se tips).

La kjøttet trekke i det varme vannet til det er helt mørt og slipper benet, ca. 2 - 2,5 timer. Fyll på med litt mer vann underveis hvis du synes det trengs, men heller ikke da mer enn at vannet så vidt dekker kjøttet. Fjern eventuelt skum som legger seg på toppen av vannet.

Løksaus:
Start med å skrelle løken og dele den på midten. Skjær hver halvdel i skiver (ca. 0,5 cm tykke).

Øs ut kraften fra kjelen med kjøttet og sil det over i en annen kjele. Det skal være ca. 5 dl kraft til sausen.

Ha smør i en kjele. La det smelte og ta kjelen av platen. Tilsett hvetemelet og visp raskt rundt slik at jevningen blir klumpfri. Spe litt og litt med lammekjøttkraften mens du visper for hånd, slik at jevningen blander seg godt med sausen. Ha den oppskjærte løken i kjelen.

Sett kjelen tilbake på platen og varm opp til kokepunktet. Slå ned varmen på platen og la sausen småkoke i ca. 15 minutter, til du ser at løken har blitt helt myk.

Tilsett salt, sukker og eddik. Smak til om du trenger litt mer av det ene eller det andre, til du er superfornøyd med smaken!

Tilbehøret:
Skjær gulrøtter i staver og kålroten i skiver. Kok grønnsakene i vann til de er møre.

Kok poteter.

Servering:
Server lammebog med nykokte poteter, gulrøtter og kålrot og masse, deilig løksaus!

Tips

♥ Jeg bruker her fersk lammebog, som altså hverken er saltet eller røkt.

♥ Det er viktig at du ikke har for mye vann i kjelen som kjøttet koker i, for du vil jo ha best mulig kjøttsmak på kraften fordi den etterpå skal brukes i løksausen. På den annen side skal det være nok kraft til at det blir rikelig med løksaus. Jeg pleier å fylle opp vann til vannet dekker kjøttet. Mens kjøttet småkoker, sjekker jeg innimellom og fyller på dersom jeg synes at det trengs litt mer vann.

♥ Lammekjøttet skal småputre til det er mørt og saftig, ikke koke. Ved for sterk koking vil væsken trekkes ut av kjøttet, noe som vil gjøre det tørt.

♥ Prøv å time det du lager slik at alt blir varmt og ferdig samtidig. Kjøttet må nødvendigvis kokes i forkant fordi kokekraften trengs til løksausen. Jeg pleier å ta kraften ut av kjelen med kjøttet når det har gått ca. 2 timer, slik at jeg kan starte på sausen. Jeg heller da på litt nytt varmt vann i kjelen med kjøttet slik at det kan småkoke i ca. en halvtime til og holder seg varmt mens jeg lager sausen. Dermed vil du også få litt ekstra kraft som du kan spe ut sausen med hvis du trenger det. Gulrøtter, kålrot og poteter setter jeg på koking rett før jeg starter på sausen.

♥ Smak til løksausen med salt, sukker og eddik. Mengdene jeg har angitt er omtrentlige, og jeg pleier ikke å måle. Siden kjøttet er kokt i saltet vann, vil det allerede være saltsmak på kraften. Jeg starter derfor med sukker og eddik, og så smaker jeg før jeg eventuelt tilsetter mer salt.

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

Source URL: https://dev.detsoteliv.no/oppskrift/lam-med-loksaus