Fransk lammegryte



Ingredienser

♥ 1 kg lammekoteletter (med ben)
♥ 0,5 dl hvetemel
♥ 4 ss smør
♥ 3 fedd hvitløk
♥ 400 g småløk
♥ 3 gulrøtter
♥ 4 tomater
♥ 2 ss tomatpuré
♥ 3 laurbærblad
♥ 2 ts tørket timian
♥ 3 dl rødvin
♥ 2,5 dl lammekraft
♥ 2,5 dl vann
♥ 400 g hermetiske cherrytomater (1 boks)
♥ 400 g små poteter
♥ 250 g store, hvite bønner (avrent vekt)
♥ 1 bunt frisk persille
♥ kvernet salt og pepper

Servering:
♥ godt brød og smør

Fremgangsmåte

Ha hvetemel på en tallerken. Kvern over salt og pepper og bland dette med melet. Vend deretter lammekotelettene i hvetemelet slik at de blir godt dekket på begge

sider.

Smelt 2 ss smør i en stekepanne. Stek lammekotelettene så de får god farge på begge sider. Legg de stekte lammekotelettene over i en stor gryte. Vask ut pannen med litt vann slik at du får med den gode stekesjyen i gryten (sil den eventuelt dersom den er grumsete).

Smelt nye 2 ss smør i den samme stekepannen og tilsett småløk (del dem på midten hvis de er store) og hakkede hvitløksfedd. Stek løken på middels varme i et par minutter til løken er gyllen. Ha løken over i gryten og få også denne gangen med deg stekesjyen.

Skrell gulrøttene, skjær dem i tykke skiver og ha i gryten. Skjær tomatene i båter og ha i gryten. Tilsett også tomatpuré, laurbærblad og tørket timian. Hell så i rødvin, lammekraft, vann og hermetiske cherrytomater (jeg bruker vannet til å steke ut stekepannen og skylle tomatboksen). Bland alt godt sammen.

Sett på lokk og gi gryten et oppkok. Senk så varmen på platen og la gryten småkoke (putre) under lokk i ca. 1,5 time.

Tilsett småpoteter og la gryten småkoke i ca. 30 minutter til (om du beholder lokket på nå, avhenger av hvor tykk du ønsker at lammegryten skal være).

Skyll de hvite bønnene under kaldt vann og ha i gryten helt på slutten av koketiden. Bønnene bør ikke småkoke i mer enn ca. 5 minutter.

Vend inn fint hakket persille.

Server lammegryten rykende varm. Godt brød og smør er supert tilbehør!

Tips

♥ Du bør bruke en nokså stor gryte til denne oppskriften (den jeg brukte her rommer 6,7 liter).

♥ Jeg brukte her ferske lammekoteletter, men det går fint å lage denne lammegryten med for eksempel lammebog i skiver.

♥ Pass på at gryten ikke koker for kraftig, for det vil gjøre at lammekjøttet avgir for mye væske og blir tørt. Gryten skal bare så vidt småkoke / syde slik at lammekjøttet

trekker i den varme væsken over lang tid og blir veldig mørt.

♥ Jeg brukte her ferdigkokte, hvite bønner, som er lettvint fordi de bare trenger å skylles og has i gryten helt på slutten av koketiden (koker de for lenge, kan de gå i stykker). Det er selvsagt ikke noe i veien for å bløtlegge og koke tørkede, hvite bønner hvis du foretrekker det.

♥ Du trenger ikke å være bekymret for alkoholen fra rødvinen i gryten, for den forsvinner gjennom den lange kokingen, så det er ikke problem å servere maten til barn.

♥ Som nevnt finnes Fransk lammegryte ("*Navarin d'agneau*") i litt ulike varianter. Du kan eksempelvis variere gryten ved å tilsette ulike type rotgrønnsaker og beter eller grønne aspargesbønner eller grønne erter. Ønsker du mindre tomatsmak, kan du droppe friske tomater og hermetiske cherrytomater og holde deg til 2 ss tomatpuré og litt ekstra vann.

♥ Se også oppskrift på **Tomatisert kjøttgryte** som lages med oksekjøtt. For andre berømte franske gryter, se for eksempel **Boeuf bourguignon**, **Coq au vin** og **Lammefrikassé**.

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

Source URL: https://dev.detsoteliv.no/oppskrift/fransk-lammegryte