

Eko Nu!

EKOPROJEKT FÖR SVENSKFINLAND

Recept

Ingredienserna i våra recept är i första hand ekologiska råvaror med lokala producenter som leverantörer.



LAMMKÖTT

Leverbiffar

4 PORTIONER

1 kg malen lammlever
500 g riven potatis
200 g riven morot
100 g hackad lök
2 st ägg
1 dl grädde
2 msk potatismjöl
2 msk soya
1 msk salt
svartpeppar malen
mejram
timjan

1. Blanda levern med finriven potatis, potatismjöl, morot och lök.
2. Tillsätt grädde, ägg och kryddor.
3. Provstek en biff i smör och smaka av med mera kryddor om det behövs.

Eko Nu!

EKOPROJEKT FÖR SVENSKFINLAND

Recept

Ingredienserna i våra recept är i första hand ekologiska råvaror med lokala producenter som leverantörer.



LAMMKÖTT

Ugnstekt eko lammstek med citron och ansjovis

4 PORTIONER

- 600 g eko lammstek
- 8 vitlöksklyftor
- 10 st ansjovisfiléer
- 1 st citron(finrivet skal endast gula delen)
- 2 msk olja
- 4 kvistar rosmarin
- 4 kvistar timjan
- salt, svartpeppar
- 100 g smör

1. Mixa örterna, ansjovisen och citronskalet med matoljan.
2. Skär fickor i lammsteken och gnid in med en del av kryddpasta och krydda med salt och svartpeppar.
3. Bryn steken i stekpanna med smör, flytta över i ugnform och tillsätt resten av kryddpastan
4. Stek lammsteken i ugnen på 125 grader tills den når en innertemperatur på 58-60 grader.
5. Låt köttet vila innan det skärs upp. Smaka av med salt och svartpeppar.

Eko Nu!

EKOPROJEKT FÖR SVENSKFINLAND

Recept

Ingredienserna i våra recept är i första hand ekologiska råvaror med lokala producenter som leverantörer.



LAMMKÖTT

Lammlever med bacon, äpple och kapris

4 PORTIONER

700 g lammlever, i tunna skivor
12 baconskivor
4 msk kapris
0,5 dl maizenamjöl
0,5 tsk salt
1 krm vitpeppar
3 msk smör

TILLBEHÖR:

1 st äpple
2 st rödlökar
2 msk smör
2 st timjankvistar

1. Stek bacon knaprigt i stekpanna, spara stekfettet. Lägg över baconet på ett fat.
2. Dela äpplen i klyftor och skär bort kärnhuset. Stek äppelbitarna i baconfettet med lite smör några minuter.
3. Skala under tiden rödlöken och skiva dem.
4. Lägg upp äppelbitarna på baconen. Stek rödlöken mjuk i någon msk smör några minuter.
5. Skiva lammlevern i 0,5 cm tjocka skivor.
6. Blanda mjöl med salt och peppar på en tallrik. Vänd lammlevern i mjölet.
7. Stek dem bruna några minuter på varje sida i någon msk smör och ev. baconfett.
8. Lägg över lammlevern på ett fat och lägg på baconskivorna, äpplen och rödlök.
9. Bryn någon msk smör samt baconfett i pannan tillsammans med kaprisen, tillsätt timjan och håll det över lammlevern.
10. Servera lammlevern med kaprisen, bacon, äppelskivor och rödlök med potatismos till

Eko Nu!

EKOPROJEKT FÖR SVENSKFINLAND

Recept

Ingredienserna i våra recept är i första hand ekologiska råvaror med lokala producenter som leverantörer.



LAMMKÖTT

Lammwallenbergare

4 PORTIONER

- 400 g lammfärs (fint malen eller mixa i matberedare)
- 3 dl grädde
- 4 äggulor
- 2 kvistar timjan
- 1 kvist rosmarin
- 1 tsk salt
- 1 krm svartpeppar
- 2 msk smör
- ströbröd

Lammfärsen, grädden och ägg ska vara så kalla som det bara är möjligt.

1. Blanda färs med grädde, lite i taget. Arbeta in äggulorna, en och en. Krydda.
2. Forma till 8 biffar och lägg på ett skärbräde med ströbröd.
3. Stek i smör ca 3 min per sida.

Eko Nu!

EKOPROJEKT FÖR SVENSKFINLAND

Recept

Ingredienserna i våra recept är i första hand ekologiska råvaror med lokala producenter som leverantörer.



LAMMKÖTT

Lammlägg med tomater

10 PORTIONER

- 10 st lammlägg
- 5 msk olivolja
- 3 st gul lök
- 1 st citron (saft och zest)
- 5 st vitlöksklyftor
- 2 ½ morot
- 2 blekselleristjälkar
- 7,5 dl rött vin
- 1,5 l kalvbuljong
- 500 g tomater(krossade)
- 2 st kanelstänger
- 2 st lagerblad
- 5 kvistar färsk rosmarin
- 1 msk hel svartpeppar
- 2,5 msk honung

1. Hetta upp en stor stekgryta med olivolja. Bryn lammläggen runt om.
2. Skiva lök, morot och blekselleri, lägg ned grönsakerna med lammläggen och låt grönsakerna fräsa med ett tag innan vinet slås på.
3. Låt vinet puttra in innan buljong och tomater tillsätts. Låt koka upp och skumma väl.
4. Tillsätt kryddorna och sänk värmen. Låt lammläggen sjuda i ca 2 timmar eller tills köttet är mört och börjar lossna vid benet.
5. Lyft ur lammläggen och koka upp såsen och låt den koka samman tills ca 6 dl återstår. Lyft upp kanelstång, rosmarin- och timjankvistarna.
6. Smaka av med salt och peppar. Servera lammläggen med tex.risotto.

Eko Nu!

EKOPROJEKT FÖR SVENSKFINLAND

Recept

Ingredienserna i våra recept är i första hand ekologiska råvaror med lokala producenter som leverantörer.



LAMMKÖTT

Pulled Lamb

6 PORTIONER

- 1,5 kg ekolammkött (bog, lägg, hals)
- 4 st vitlöksklyftor
- 1 st gul lök
- 1 msk salt
- 1 tsk kanel
- 2 msk paprikapulver
- 2 tsk spiskummin
- 1 msk oregano
- 1 msk timjan
- 1 st citron, skalet och saften
- 1 dl soya

1. Mixa kryddorna med lök och vitlök och gnid in köttet
2. Stek i ugn 150 grader övertäckt med folie i ca 2-3 timmar.
3. Drag köttet isär med gaffel.