

## Lam Langtidsstekt

# La pinnene henge sammen

Og hiv hele ribben i ovnen før saltet tar den.

**I**kke et vondt ord om pinnekjøtt fra meg, men vi nordmenn har en tendens til å kjøre de samme løypene om og om igjen. Lammeribben er en sånn løype, og omtrent alt som produseres, saltes og tørkes til pinnekjøtt. Pinnekjøttet består egentlig av hele lammesiden, med koteletten øverst (den eneste skikkelige kjøttbiten) og «spareribs» nederst.

Hele greia er vidunderlig, men har, som alt annet, sine begrensninger. Den er fryktelig salt, og det oksiderte fettet kan være mildt sagt tungt fordøyelig. I sin ferske form er den langt lettere, og lammesmaken er mye mindre insisterende. De fleste av oss steker kanskje en lammekotelett i ny og ne, men spareribs-delen er det mange som hopper over. Her ligger det tynne lag med muskulatur, fett og bindevev. Med riktig behandling på lav temperatur smelter alt sammen til en høyere enhet som fortæres best med hendene i en grisete og vidunderlig affære. Legger du til noe syrlig, noe søtt og kanskje noe sterkt, blir det sublimt. Det vet alle som har fått servert amerikanske BBQ-spareribs fra en gris. Det blir ikke mindre godt fra norske lam i sesongen.

**JUICE FRA NORSKE EPLER.** Så hva er det vi nordmenn har, som gir både sødme og syre på én gang, og som passer til all slags kjøtt? Epler, selvfølgelig. Det er ikke første gang jeg går i bresjen for denne urnorske råvaren, og det er garantert ikke den siste. Ren, og helst ufiltrert, juice fra norske epler har masse syre, men fortsatt mye fruktsukker. Med den kan vi lage en herlig glase uten å tilsette så mye annet. En god porsjon løk gir dybde, tekstur og ikke så rent lite sukker, mens sennep og pepperrot sørger for et lite sting. Inne i ovnen vil dessuten saften gjøre at ribben dampes mer enn den stekes de første to timene. Kombinert med den lave temperaturen blir resultatet særdeles saftig. Først mot slutten vil man se at det begynner å karamellisere seg, og tiden er inne for å glasere kjøttet.

Stekingens gjøres i to omganger, hvor den siste tar maks 15 minutter. Jeg pleier å ta den første runden på formiddagen, og den gjør seg nesten selv. Etter dette lar jeg ribben stå i romtemperatur, og tar den siste runden like før vi skal spise. Hvem sa at spareribs ikke var vinterkost?



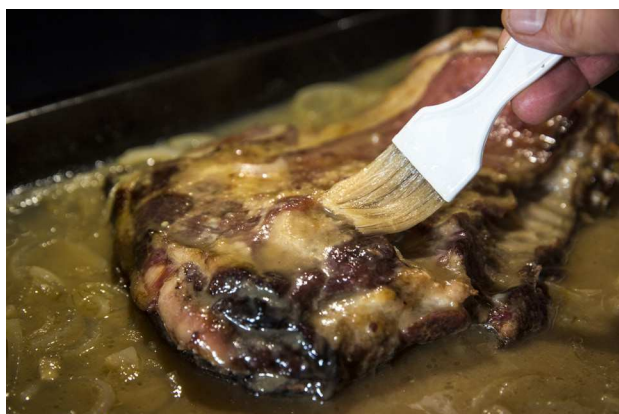
**HENRIK J. HENRIKSEN**  
[Matskribent]

Henrik J. Henriksen er matskribent, kokk og medeier i restauranten Taco República i Oslo. Hver fredag skriver han om mat, hvor den kommer fra og om menneskene bak.

FOTO: HENRIK J. HENRIKSEN



01



02

**01**  
**Det er lov å jukse litt.** Hvis du ikke har syrlig nok eplejuice, kan du bruke litt epleeddik når du lager løksausen du skal pensle ribben med.

**02**  
**Saftig.** Pensle ribben flere ganger den siste timen, da blir den blank og karamellisert til slutt.

**Liten ribbe eller stor ribbe?**[\[Avhenger av hva du liker\]](#)

Små ribber gir betraktelig mindre kjøtt i forhold til ben, men så har de til gjengjeld mye mer subtil og god smak. De er litt magrere og dermed lettere.

Om du liker den kraftige lammesmaken, går du for en stor ribbe. Disse kjøttstykkene krever uansett mye plass i ovnen, men skal du lage til mange, er det ikke noe i veien for å ha flere brett i ovnen samtidig og bruke varmluft.

**OPPSKRIFTER:****Epleglasert lammeribbe**

[Til 4 personer]

**Ingredienser**

En lammeribbe på ca. 1,5 kilo  
 Ca. ½ liter eplejuice, syrlig  
 Ev. ½ dl eplesidereddik  
 2 epler uten skall og kjerne, i små terninger  
 3 små løk  
 1 ss smør  
 1 ss sennep  
 Salt  
 Litt revet pepperrot (kan sløyfes)

**Fremgangsmåte**

Fjern litt av hinnene på insiden av ribben. De har en tendens til å bli litt seige. Bruk en liten kniv, skjær et snitt på ett av ribbena og dra av hinnen. Det må mest sannsynlig gjøres i flere omganger.

Salt ribben, legg den i en langpanne og sett ovnen på 125 °C. Sett gjerne ribben inn med en gang, den skal stå i tre timer.

Skjær løken i tynne skiver, smelt smøret i en panne, og brun løken på middels varme over lang tid, gjerne 10-15 min. Ha i eplene underveis. Om du ikke har en veldig syrlig eplejuice, heller du på litt epleeddik først og lar det koke inn. Deretter har du på eplejuicen og lar det koke opp. Rør inn sennepen og hell all væsken over ribben, løken fordeles ut i pannen.

Ta oppvasken eller les en bok. Etter én til to timer bør væsken ha redusert seg og løken gitt fra seg en del sukker, og du kan pensle ribben med den deilige juicen. Gjenta dette tre til fire ganger den siste timen. Hvis sausen har kokt helt inn, heller du bare på litt mer juice. Etter tre timer tar

Fortsettelse neste side ▶

VISSTE DU AT

### Prøv gresskarstappe til!

[Holdbar grønnsak]

Gresskar er en grønnsak som holder seg usedvanlig godt. Derfor er den en glimrende vinterråvare, som altfor ofte glemmes etter halloween. Både



flaskegresskar og hokkaido egner seg godt til stappe, mens de store klassiske ofte har litt høyt væskeinnhold. De passer bedre til suppe. Men om du moser inn et par kokte poteter, fungerer også denne fint.



du ribben ut og pensler en siste gang.

▶ Legg kjøttet over i en annen langpanne (når kjøttet da går inn igjen, slipper du at rester brenner seg i pannen). Eple/løksausen skal nå ha konsistens som en kompott. Ha den over i en liten kjele, og juster med væske og salt om nødvendig. Nå kan dette få stå i flere timer, eller du kan gå rett på neste steg:

Sett ovnen på 250 °C. Pensle ribben en siste gang, og sett den inn når ovnen er varm. La den stå i 5-15 minutter, eller til den har fått en fin brunfarge. Pass på, den brenner seg fort! Skjær opp ribben etter benene, og server med den varme kompotten og gjerne en gresskarstappe.

## Gresskarstappe

[Tilbehør til 4-6]

### Ingredienser

1 flaskegresskar (butternut), 1,2-1,5 kilo  
100 g smør  
Noen blader salvie  
Salt

### Fremgangsmåte

Sett ovnen på 220°C. Fjern skallet på gresskaret, samt frø og tråder. Del opp i store biter, og legg i en ildfast form/langpanne. Legg salviebladene rundt omkring, og hvelv smør over det hele. Bak i ca. en time og vend av og til. Kjøres til mos med stavmikser og smakes til med salt.