



Matskolen

Henrik J. Henriksen er matskribent, kokk og medeier i flere restauranter i Oslo.



Lammelåret gir jeg bort

Så beholder jeg de beste bitene selv. De som trenger den lengste varmebehandlingen.



Da sauebonden spurte om jeg ville kjøpe lammelår, sa jeg like godt ja til hele skrotten. Størrelsen på det lille, fine dyret gjør partering på kjøkkenbordet til en delikat og tilfredsstillende øvelse. I selskap med et glass rødvin får jeg ikke bare ærbødighetsfølelsen ved å skjære ned et dyr, men også delt dyret slik jeg liker det: en deilig ribbe, god kotelettkam – uten de jålete bena som stikker ut på en carré eller en sadel. Lammelåret er jeg ikke så interessert i, så det skjenker jeg en venn i adventsgave.

Det er ingenting i veien med låret, men det har gått litt inflasjon i den steken. Årsaken til populariteten er at det er den delen av lammet som krever minst arbeid pr. gram kjøtt. Prisen man betaler, er mangel på deilig bindevev og fett som smelter under lang tids varmebehandling, munnfølelsen av lange, litt seige muskelfibre som faller fra hverandre, en stekeskorpe som har bygget opp sødme, og en svak sprøhet etter timer under røyken. Kort sagt alt det som gjør matlagingen verdt strevet.

I en tid hvor maten er blitt latterlig billig og velstanden velter ut av lommene våre, er ikke lenger de klassiske, fine råvarene statussymbol, snarere det motsatte. Nå er det retter som krever at du investerer dyrebar tid, som er blitt den nye festmaten.

Når romjulsroen senker seg over vår pandemilivørelse og nyttår står for døren, er det kanskje nettopp da vi skal bruke tiden vår på noe fornuftig. Sett av tiden når mørket ligger tungt utenfor. La dyret få et verdig endelikt, og høst investeringen i liflige dufter i huset. La det enkle, seige kjøttet bli fløyelsmykt og markere slutten på et 2020 med kladdeføre.

TIPS!

Deling av lam

Lammet deles gjerne i nakke, bog (forbena), ribbe (som ofte blir til pinnekjøtt her til lands), sadel (som er partiet mellom ribbena og hoftepartiet, og som har både indre- og ytrefilet) og lårene. Pinnekjøtt er egentlig bare en lang kotelett, og selv om både den tørkede, salte varianten er god akkurat som en klassisk kotelett, er ren ribbe lettest å tilberede om man deler den bort fra ryggmuskulaturen (kjøttbiten som markerer enden på pinnekjøtt-«pinnen»). Dette kan du bestille hos slakteren.



OPPSKRIFTER

Lammebog og ribbe BBQ med en indisk twist

Middag til 4 personer.



Tid: ca. 5 timer.



Ingredienser:

- 1 lammebog + ribbe (1,5–2 kg i alt)
- 15 g salt
- 1 ss malt sennep (sennepspulver)
- 2 ss garam masala
- 3 ss kokossukker / brunt sukker
- 2 hvitløksfedd, revet
- 1 tommelstor ingefærbit, revet
- 2 ss tamarindchutney

Dryss salt over alt på kjøttstykkene, legg kaldt over natten, eller gå videre til neste steg. Sett ovnen på 115° C, eller varm opp røykeovnen/grill med lokk til tilsvarende temperatur. Bland sennep, hvitløk, ingefær, sukker og garam masala. Gni stykkene inn med dette, og legg dem på rist (med langpanne under) i ovnen eller i grillen. Ha 1 dl vann i langpannen eller i en liten skål i grillen. Bruker du sistnevnte, legger du en trebit på kullet (varmeelementet) ev. en skål med flis. La kjøttet bake/røyke i 4 timer. Pensle på tamarindchutney de siste 20 minuttene. Dryss over granateplefrø og vårløk, og server med mynte og agurkchutney, lime/mango pickles, nan/papadum, ris eller bare brød.



TIPS!

Mynte og agurkchutney

Bland ½ agurk, 20 mynteblader, 1–4 grønne chili avhengig av hvor sterkt du vil ha det, litt salt og saften fra ½ til en hel sitron. Bruk en stavmikser eller blender, og kjøp fint. Juster smaken med lønnesirup, sitron og salt. Sett kaldt, og server avkjølt. Denne holder seg fint et par dager i kjøleskapet selv om den etterhvert blir litt grå i fargen.

OPPSKRIFTER

Lammenakke med freekeh

Middag til 4 personer.



Tid: ca. 3–4 timer.



Ingredienser:

- 1 lammenakke på 1 kg+
- Vann
- 2–4 fedd hvitløk
- 3 laurbærblader
- 10 pepperkorn
- Salt
- 2 løk i skiver
- 3 ss olivenolje
- 3 dl freekeh*
- 4 dl kraft fra nakken
- 1 kanelstang
- 5 nellikspiker
- 10 allehåndekorn
- 50 g pinjekjerner eller skåldede, hakkede mandler
- 4 ss bladpersille, finsnittet

*Freekeh er grønn, brent hvete fra Midtøsten, du får det i importbutikker fra det nære Østen. Du kan også bruke hvete, spelt eller byggryn. Da må du kanskje justere væskemengden.

Legg nakken i en kjele, dekk med vann, og ha i ½ ss salt pr. liter. Ha i laurbærblad, hvitløk og pepper. Kok opp, og la trekke i 3 timer eller til det er mørt. Sett ovnen på 230°C (varmluft om du har). Sil av kraften, sett til side, og legg nakken på et stekebrett. Stek i 15–20 minutter til den er gyllen og småsprø.

Varm oljen i en kjele, og fres løken til den er mør og så vidt gyllen (ikke brun). Ha i freekeh, og la frese med i 2–3 minutter. Ha i nellik, kanel, allehånde og kardemomme samt kraften. Kok opp, skru ned varmen, og la småkoke i 10 minutter under lokk. Skru av varmen, og la stå i ytterligere 10 minutter for å svulle. Bland inn 1/3 av persille og nøtter i kornet, og smak til med salt. Ha på fat, og legg nakken oppå. Dryss over resten av persillen og nøttene. Server med pitabrød, pickles og en grønn salat.

