

# Köttskolan: lammkött

Styckningsdetaljer, tillagningsmetoder och recept



#SvensktKött

Svenskt kött är det hållbara valet.  
För dig, för bonden, för klimatet  
och för Sverige.



Märket Kött från Sverige är en frivillig ursprungsmärkning av kött och charkuterier. Märket betyder att djuret är fött, uppfött och slaktat i Sverige och att varan är både förädlad och förpackad i Sverige.



Märket Kött från Sverige är en del av märkningen Från Sverige som gäller för alla andra livsmedel, råvaror och växter med svenskt ursprung. Nu blir det ännu enklare att välja svenska varor i butiken!

## Tydligt ursprung

Medvetenheten och intresset för vad vi äter ökar. När vi lagar mat vill vi göra det med bra råvaror. Allt fler svenska konsumenter köper råvaror som har ett tydligt ursprung och som representerar värden som man kan stå för.

- Sverige är världsledande i djurskydd och djurhälsa
- Svenskt kött är miljö- och klimatsmart
- Djuruppfödning skapar arbetstillfällen och samhällsnytta

I den här broschyren hittar du förslag på maträtter, styckningsdetaljer och goda smakkompisar till det svenska lammköttet.

**Lär dig mer även om svenskt griskött och svenskt nötkött!**

Beställ broschyrerna på [svensktkott.se](https://svensktkott.se).



## Öppna landskap

I Sverige går får och lamm ute och betar friskt gräs under sommaren. Betande djur är en del av ett hållbart jordbruk. Tack vare betande djur finns det hagmarker i Sverige.

Hagarna ger ett öppet landskap som är vackert att se på och som gör naturen mer tillgänglig. I hagmarker finns det växter som gynnar insekts- och djurlivet. Många av dessa växter och djur är hotade, men kan räddas om landskapet fortsätter att hållas öppet. Det hjälper de betande djuren till med.

Sverige har en lång tradition av ett hållbart och förebyggande hälsoarbete för djur. Det ger friskare djur och bidrar till en låg förbrukning av antibiotika inom djurhållningen – den lägsta i hela EU. Svenska får och lamm omfattas av den svenska djurskyddslagen. Vår lagstiftning för hur djuren ska födas upp är den mest omfattande i världen.

Den svenska grundidén är att djuren ska ges möjlighet att bete sig så naturligt som möjligt. Den enkla idén och böndernas noggranna arbete skapar tillsammans en unik produkt.

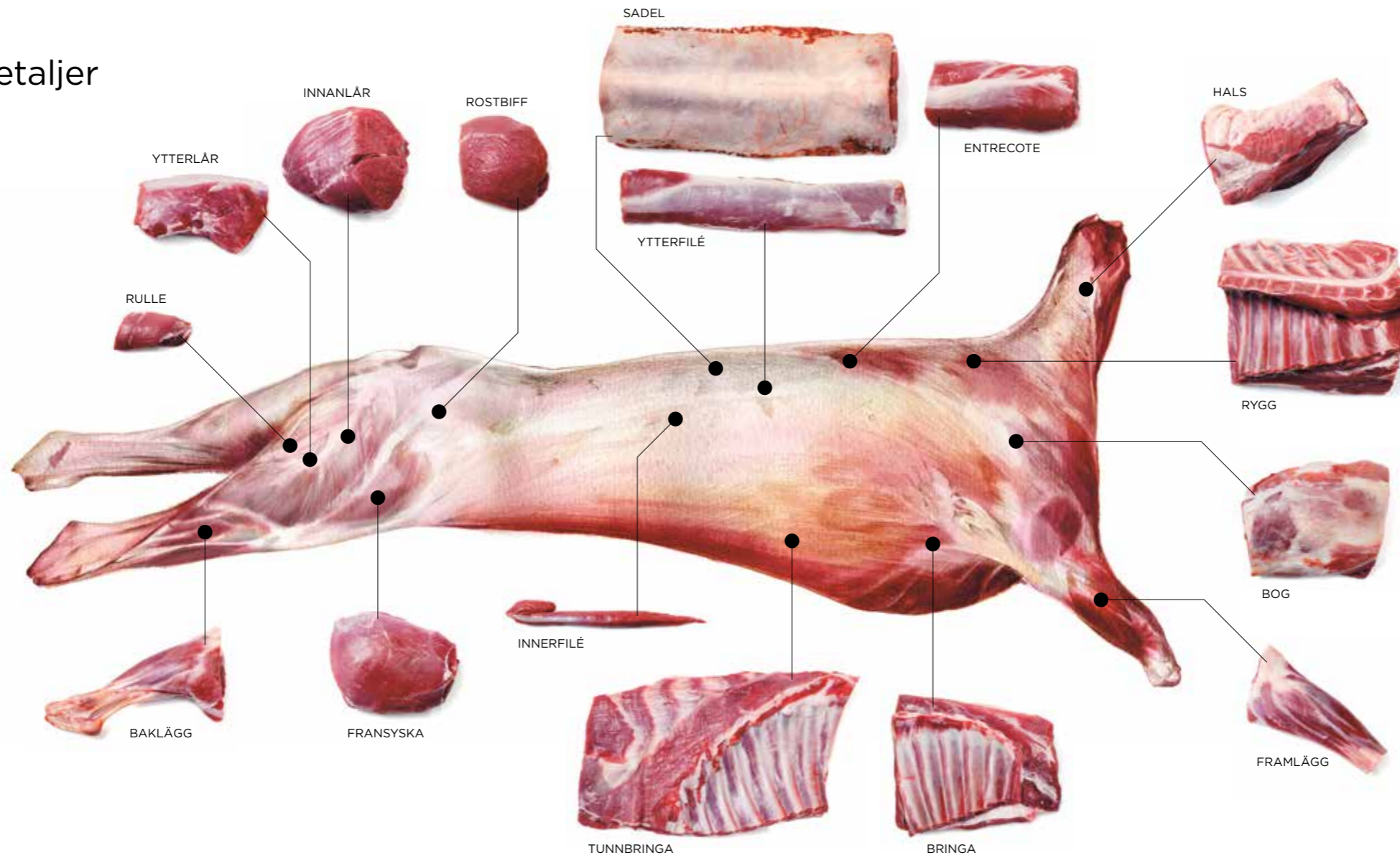


Sverige har en lång tradition av ett hållbart och förebyggande hälsoarbete för djur.

# Lamm

## Styckningsdetaljer

Läs mer på nästa uppslag.





## Klassiker och nya detaljer!

Svenskt lammkött har en lätt och behaglig smak. Du kan välja mellan många fina styckningsdetaljer i butiken. Här presenteras några av dem – klassiker och detaljer du kanske inte provat ännu. Fråga gärna personalen i butiken efter fler tips eller titta in på [svensktkott.se](http://svensktkott.se)!

**Bog eller lägg:** Kan användas som stek eller marineras och stekas i skivor. Passar för grillning. Tärnad bog passar bra i soppor och grytor, som dillkött och frikassé.

**Entrecote:** Skivad entrecote, med eller utan ben, kan stekas i panna på samma vis som lammytterfilé, den passar också bra att grilla. Hel bit, med eller utan ben, kan bräseras i gryta eller stekas i ugn.

**Filé:** Ytterfilén är smakrik och mager. Snabbt tillagad i panna. Passar som festrätt.

**Färs:** Passar till alla vanliga färsrätter, till exempel biffar och köttfärssås. Smaksätt gärna med orientaliska smaker och dill.

**Kotlett:** Lammkotletter kan stekas eller grillas så att de får fin stekyta och ett rosa saftigt inre. Benen och fettets som kapslar

in det möra köttet gör det smakrikt och saftigt.

**Racks:** Lammracks är halva lammsadeln i bit eller skivad, alltså en kotletrad med långa ben. Den kan helstekas i ugn och serveras hel eller delad.

**Rygg:** Köttet från övre delen av lammryggen bör tillagas långsamt. Därför passar det till ragu, soppa och gryta. Låt grytbitarna vara ganska stora så blir de ännu saftigare.

**Stek:** Lammsteken lämpar sig för helstekning i ugn. Bind gärna upp kött som ska stekas som hel stek. Om du tillagar steken med benet kvar ger benet extra smak åt köttet. Kan även skivas och stekas eller grillas.

**Tärnat, strimlat:** Grytbitar är bekvämt i köket till grytor och soppor.

Vill du veta mer om olika detaljer av lamm? På [svensktkott.se](http://svensktkott.se) hittar du massor av fakta och inspiration!



Dillkött på lamm

**Visste du att:** Lammkött kommer från djur som är yngre än ett år, ju yngre djur desto mildare smak. Kött från äldre djur, fårkött, har en kraftigare smak.

### Hållbart

Allt fler upptäcker nya styckningsdetaljer av lamm. Det är resursklokt att ta tillvara så mycket som möjligt av hela djuret för att minska svinnet. Här är några detaljer du kanske inte provat ännu:

**Tunnbringa:** Utmärkt att grilla som revbensspjäll. Tunnbringa passar till grytor och soppor. Den kan benas ur, fyllas, rullas ihop och sedan stekas i ugn.

**Fransyska:** Med eller utan ben, passar att tillagas i ugn. Kan även skivas och stekas eller grillas.

**Rostbiff:** Lammrostbiff är ett slags fin ministeck som gärna serveras och äts på samma vis som vanlig lammstek. Den passar bäst att helstekas i ugn.

**Sadel:** En av de nyare detaljerna som passar att stekas hel i ugn.

**Inälvsmat:** Lever tillagas som nötlever.

## Tillagningsmetoder

### Steka i panna

Låt köttet bli rumstempererat, torka av ytan och krydda.

Hetta upp en stekpanna med smör, olja eller en blandning av båda. Lyssna på smöret, när det slutar att bubbla är temperaturen tillräckligt hög.

Fyll pannan till två tredjedelar bara, lägger man i för mycket så sjunker temperaturen och köttet blir kokt istället för stekt.

### Steka i ugn

Låt steken bli rumstempererad, då blir den jämnare genomstekt än om den är kylskåpskall.

Krydda med salt och peppar, sätt i en termometer.

Ta steken ur ugnen och låt den vila i cirka 15 minuter innan den skärs upp.

### Grilla

Låt gärna köttet ligga i marinad, låt det bli rumstempererat.

Torka av köttet och lägg det på grillen. Även större köttbitar kan grillas under lock. Lägg kol i ena sidan av grillen och placera köttet på gallret över den del som saknar kol, använd digitaltermometer.

### Koka

Använd en lagom stor gryta, köttet ska ligga trångt. Sätt i en termometer.

Låt vattnet koka upp och lägg i köttet, tillsätt kryddor och grönsaker, det ska sjuda, inte koka.

Låt köttet svalna i buljongen, den kan silas och är utmärkt som bas i sås eller soppa.

I en köttgryta med kortare koktid får köttet mer tuggmotstånd, längre koktid ger ett mjukare kött.

### Bräsera

Bräsera betyder att man sjuder köttet under lock i lite buljong eller vin.

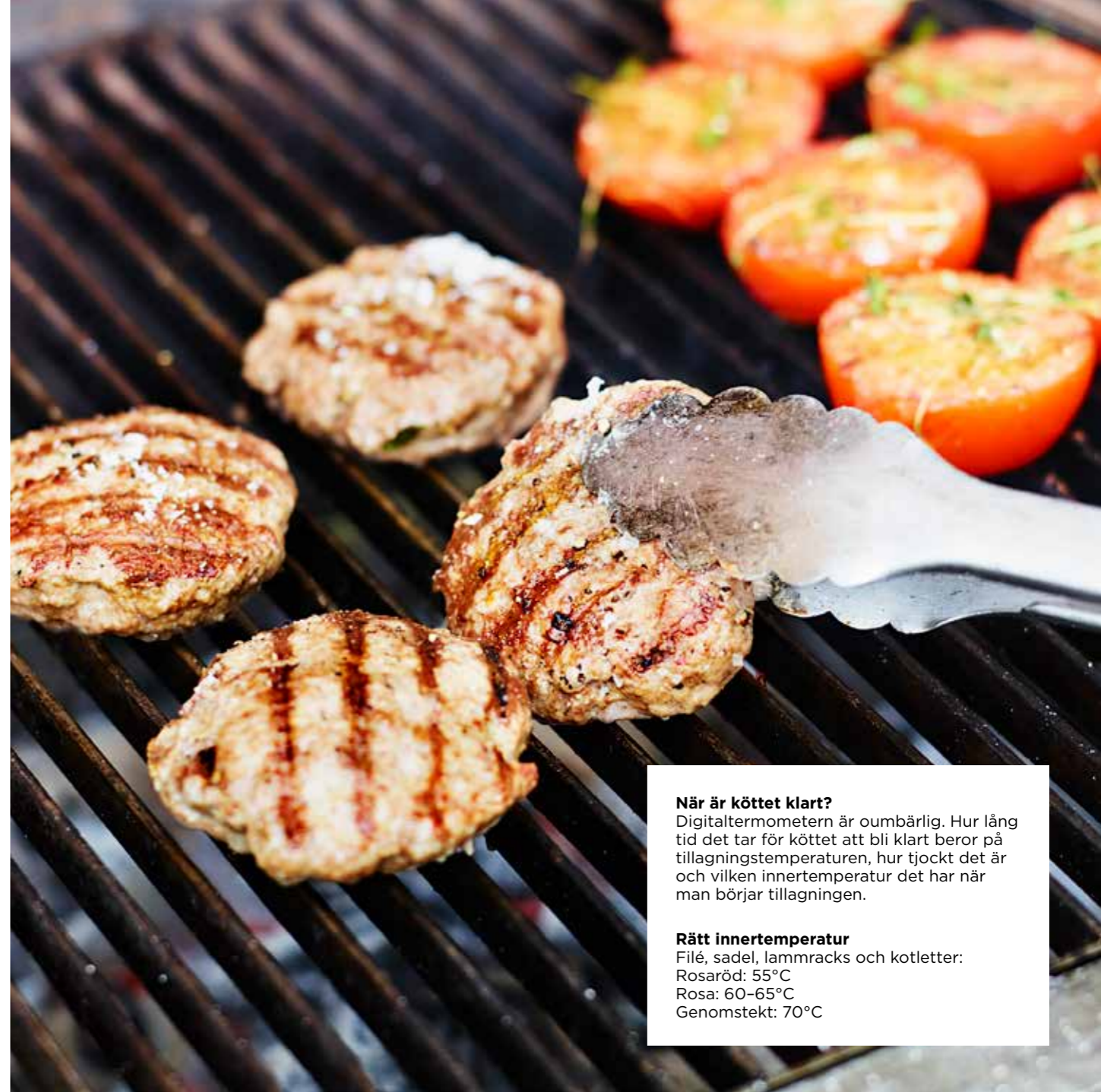
Låt köttet bli rumstempererat så blir det jämnare genomstekt.

Krydda med salt och peppar och bryn köttet hastigt i en stekpanna.

Lägg köttet i en gryta med lök och rotfrukter, sätt i en termometer.

Häll på buljong, ett par centimeter djupt bara, lägg på lock och sjud på svag värme.

Fyll på med buljong under tillagningen så att det inte kokar torrt.



#### När är köttet klart?

Digitaltermometern är oumbärlig. Hur lång tid det tar för köttet att bli klart beror på tillagningstemperaturen, hur tjockt det är och vilken innertemperatur det har när man börjar tillagningen.

#### Rätt innertemperatur

Filé, sadel, lammracks och kotletter:  
Rosaröd: 55°C  
Rosa: 60–65°C  
Genomstekt: 70°C



#### Smakkompisar till lammkött

Grönsaker, lök och rotfrukter. Salt, peppar, vitlök, citrusskal, olivolja, rött vin och soja. Örtkryddor, till exempel rosmarin, timjan och persilja. Smör och olja.

## Kryddor och tillbehör

Lammkött har en fin smak och det räcker gott att krydda med salt och peppar. Vill man smaksätta mer är det tack-samt med smaker från medelhavsköket, till exempel vitlök, rosmarin, citrusskal och olivolja.

I marinader och grytor passar det även med rött vin och soja. Lite salt i marinaden ger en lätt rimning som gör köttet saftigare, marinera i 1-2 timmar.

Örtkryddor som rosmarin, timjan, oregano och persilja är utmärkta till lamm. Örterna kan även ge smak åt köttet i stek-pannan, lägg i ett par kvistar timjan eller rosmarin och låt dem steka med.

Även smör och olja ger smak. En del steker i smör och andra i en neutral olja (till exempel rapsolja) eller i en blandning av båda. Smöret visar hur temperaturen förändras, när det slutar bubbla är pannan tillräckligt het för att lägga i köttet.

Efter stekningen kan man torka ur pannan, låta en klick smör smälta ned och vända köttbiten i det, eller ringla över lite olivolja, för smakens skull.

Fettet behövs för att leda värmen från spisen till köttet och det bidrar även till den gyllenbruna stekytan. Rent kött, som inte är panerat, suger inte upp fett.

Alla sorters grönsaker, lök och rotfrukter passar till lammkött. Välj grönsaker och rotfrukter efter säsong och använd dem både i grytor och soppor och som tillbehör.



## Helstekt lammsadel med timjan- och rosmarinsky

Passar perfekt till en festmåltid. Receptet kan användas som grundrecept även när du ska steka lammsadel.

### 6 portioner

1 lammsadel, ca 2 kg, putsad  
1 vitlöksklyfta, delad  
salt och malen vitpeppar  
1,5 tsk torkad timjan  
1 tsk torkad rosmarin  
2 msk smör

**Till servering**  
rotfruktspytt  
glaserade smålökar

### Gör så här

Värm ugnen till 200°. Skär kappan på ovansidan i rutor. Gnid in sadeln med en ituskuren vitlöksklyfta. Krydda med salt, peppar och örtekryddor. Bryn köttensida i smör i het panna.

Ställ sadeln i en ugnssäker form. Stick in en köttermometer från kortsidan så att

spetsen kommer mitt i den köttiga delen. Ställ in formen i nedre delen av ugnen. Stektiden är cirka 45 minuter, beroende på vilken stekningsgrad du önskar. Vid inner-temperatur 70° är köttet lätt rosa och vid 75° är köttet genomstekt.

Ta ut sadeln och låt den vila 15 minuter innan köttet skärs upp. Vispa ur formen med vatten eller buljong och sila skyn. Håll varm till servering.

Skär loss köttet från benen, även de små filéerna på undersidan, om de finns med. Skär köttet i sneda skivor. Lägg tillbaka det skivade köttet på benet, så att sadeln ser hel ut igen.

Servera med skyn, rotfruktspytt och glaserade smålökar.



**Låt grytan mogna**

En mustig gryta smakar mer när den har fått stå till sig någon dag. Kyl ner den snabbt efter tillagningen genom att sänka ned den i kallt vatten och förvara den i kylan.

## Lammgryta med rosmarin och svamp

En härlig gryta på bog av lamm med smaker av rosmarin och oliver som för tankarna till Medelhavet, precis som tillbehöret couscous.

### 4 portioner

500 g grytbitar av lammbog  
salt och malen svartpeppar  
smör  
1,5 dl köttbuljong  
2 dl rött vin  
3 vitlöksklyftor, pressade  
1 tsk rosmarin  
ca 20 steklökar, skalade  
smör  
200 g champinjoner

**Till servering**  
couscous  
inlagda oliver

### Gör så här

Krydda köttet med salt och peppar, bryn och lägg över i en gryta. Tillsätt buljong, vin, vitlök och rosmarin.

Koka upp, sänk värmen och låt grytan sjuda under lock cirka 20 minuter.

Bryn lökarna, låt dem koka med cirka 10 minuter. Bryn svampen och blanda i grytan strax innan den serveras.

Servera med couscous och inlagda oliver.

**Tips!**

Det enklaste sättet att få osten att stanna kvar inuti biffarna under stekningen, är att riva den och baka in den mellan två tunnare biffar, som nyps ihop i skarven.

## Fetaostfyllda lammfärsbiffar med citronyoghurt

En god snabblagad vardagsrätt med grekisk touch, där lammfärs och fetaost tillsammans ger fina, harmoniska smaker.

### 4 portioner

500 g lammfärs  
1 gul lök, rivet  
2 vitlöksklyftor, rivna  
salt och malen svartpeppar  
1 tsk malen spiskummin  
0,5 dl bladpersilja, hackad  
1 ägg  
100 g fetaost, grovriven  
smör

### Citronyoghurt

2 dl grekisk eller turkisk yoghurt  
1 vitlöksklyfta, rivet  
1 citron, skal och saft  
1 tsk honung  
salt och malen vitpeppar

### Till servering

rostade rotfrukter

### Gör så här

Blanda samman färs, lök, vitlök, kryddor, persilja och ägg. Dela färsen i två delar och varje del i fyra bitar. Platta ut bitarna till runda biffar.

Fördela fetaosten på hälften av biffarna och lägg de andra över som ett lock. Nyp ihop kanterna och forma runda biffar. Värm ugnen till 175°.

### Citronyoghurt

Blanda samman yoghurt, vitlök, citron och honung. Krydda med salt och peppar och ställ svalt till servering.

Bryn biffarna i smör och flytta över till ett ugnssäkert fat. Låt biffarna steka klara i ugnen, cirka 10 minuter.

Servera biffarna genast med citronyoghurt och rostade potatisklyftor.

## Förvaring

Kött ska förvaras i kylskåp (4–8°), ju lägre temperatur desto längre hållbarhet. Se till att det kommer snabbt hem från butiken, särskilt varma sommardagar. Lammfärsen är extra känslig.

Förpackningar med färskt kött är ofta märkta med sista förbrukningsdag, det är strängare än bäst föredatum och anger vilken dag som köttet senast ska användas.

Lamm kan förvaras i frys 6–12 månader, ju fetare kött desto kortare tid. Temperaturen i frysen ska vara -18°.

Frys in köttet i täta påsar och se till att själva infrysningen sker snabbt, det gör den om man inte packar för mycket i varje påse och lägger påsarna glest i frysen. Kött ska också tinas så snabbt som möjligt. Lägg förpackningen i kallt vatten i diskhon eller i en bunke.

## Laga mat hållbart

Att bidra till att minska matsvinnet sparar både pengar och naturresurser. Det går enkelt med hjälp av några smarta tips.

En bit av lammsteken eller ett par överblivna lammkotletter kan bli middag igen. Skär det tillagade köttet i tunna strimlor och blanda ner det i en varm tomatsås till pasta eller i en sallad.

Finns det lite helt kött, korv och köttbullar i kylan kan man svänga ihop en klassisk pyttipanna.

Rester av köttgryta, som ju mest brukar bestå av sås, lite kött och grönsaker, kan man pigga upp med stekta skivor av kryddig korv och mera grönsaker.



Helstekt lammrostbiff med potatisgratäng

## Laddat med proteiner och järn

Kött ger dig många viktiga näringsämnen. Kött innehåller högvärdigt protein och järn. Det ger dig även många av de vitaminer och mineraler som kroppen behöver, till exempel B-vitaminer, zink och magnesium.

Kroppen behöver energi och en bra blandning av näringsämnen för att fungera. Livsmedelsverket slår fast att en allsidig och balanserad kost ger mer än tillräckligt av näringsämnen och att extra kosttillskott inte är motiverat för de allra flesta.

Kött i lagom mängd är en del av en balanserad kost. Kött tillsammans med grönsaker, rotfrukter, frukt, bröd och andra näringsrika råvaror är mat som du mår bra av.

För att få i dig lika mycket järn som det är i en lammfärsbiff behöver du äta en liter hackad persilja.



### Hur mycket kött går åt?

Beräkna 125 g benfritt kött per person, med ben går det åt cirka 175 g. Beräkna cirka 100 g färs per portion. Till buffé med flera olika rätter kan du beräkna 50 g per portion.

Svenskt Kött ger kunskap och inspiration om kött och svenska mervärden så att du vet varför du ska välja svenskt lamm-, gris-, och nötkött i matbutiken och på restaurangen.

På svensktkott.se hittar du massor av nyheter, kunskap och inspiration om kött detaljer, styckning, tillagning och recept. Här möter du även några av alla svenska bönder som berättar om sitt arbete. Du kan också beställa och ladda ner broschyrer och mycket annat.

Läs mer på [svensktkott.se](http://svensktkott.se). Följ oss i sociala medier [#SvensktKött](https://twitter.com/SvensktKott). Svenskt Kött, 105 33 Stockholm. 08-787 55 10. [info@svensktkott.se](mailto:info@svensktkott.se)

# #SvensktKött

**Svenskt kött är det hållbara valet. För dig, för bonden, för klimatet och för Sverige.**