

Oppskrift

# Klassisk lammefrikassé



Lammefrikassé er Norsk tradisjonsmat på sitt beste og smaker fantastisk. Nydelig lammekjøtt kokt sammen med grønnsaker, servert med fyldig og lys saus. Tradisjonell og god søndagsmiddag.

## 1

### **Slik gjør du**

Del kjøttet i passende stykker eller kjøp ferdig lammekjøtt fra Gilde. Legg det i en kjele og dekk kjøttet med kaldt vann.

Ikke fyll på med for mye vann, det skal kun dekke kjøttet. Tilsett salt, og la det koke opp rolig. Skum vekk alle urenheter som legger seg på toppen.

## 2

### **La kjøttet putre i gryta**

Ha i en løk delt i 4, laurbær, pepper, timian og la kjøttet småkoke til det er helt mørt. Dette tar 1,5 til 2 timer, men kjøttet må gjerne trekke lenger hvis du har tid til det.

Pass på at det kun syder i gryta, fosskoker det vil kjøttet bli hardt og tørt.

Løft kjøttet opp av kraften, og legg det over på et fat. Dekk kjøttet med folie, slik at det ikke tørker ut.

## 3

### **Kok grønnsaker**

Sil kraften og kok de oppskårede grønnsakene i den deilige lammekraften. Husk å legg de grønnsakene som trenger lengst tid i først. Løft forsiktig ut de kokte grønnsakene og legg de sammen med kjøttet mens du lager sausen.

Kok eventuelt inn kraften til ønsket mengde, eller tilsett litt vann/kraft hvis det er for lite.

## 4

Smelt smør i en kasserolle, og rør inn melet. Spe med kokekraften under omrøring. Tilsett fløte, kok opp og smak sausen til med salt, pepper og sitronsaft. Ha i dill og eventuelt andre urter.

Vel bekomme, fra den norske bonden!

## Ingredienser

### Du trenger

|                                                                  |        |
|------------------------------------------------------------------|--------|
| Lammekjøtt (Bog eller lammelår)                                  | 1,5 kg |
| Gul løk                                                          | 1 stk  |
| Laurbærblad                                                      | 1 stk  |
| Hele pepperkorn                                                  |        |
| Timian                                                           | 1 neve |
| Salt                                                             | 0,5 ts |
| Rotgrønnsaker (f.eks. gulrot, sellerirot, pastinakk og søtpotet) | 600 g  |
| Poteter                                                          | 8 stk  |

### Saus

|                                       |          |
|---------------------------------------|----------|
| Kraft (ev. vann med buljongterninger) | 6 dl     |
| Mel                                   | 3 ss     |
| Smør                                  | 3 ss     |
| Kremfløte                             | 1,5 dl   |
| dill                                  | 1 neve   |
| Sitron (saften)                       | 0,25 stk |

## Allergener

- Gluten
- Melkeprotein inkl laktose