Oppskrift

Grilltips - Hvordan grille saftig lam?

Lam er veldig godt å grille fordi det gir et mørt, saftig, og velsmakende resultat. Denne oppskriften kan brukes når du skal grille lammekoteletter, fileter eller annet lammekjøtt. Bruker du kullgrill får du en nydelig røyksmak som passer godt sammen med kjøttet.

1

Forberedelser

Lag to temperatursoner på grillen, én med direkte varmekilde under stekeområdet og én uten. Det gir mer spillerom og er avgjørende for å få et godt resultat. På kullgrill lager man temperatursoner ved å legge alt kullet på den en siden av grillen før opptenning. På gassgrill skrur du gassblussene på høy temperatur på den ene siden og helt av på den andre siden.

Etter grillen er varmet opp, bør den skrubbes med grillbørsten. Svidde rester fra forrige grilling ikke bare ser uappetittlig ut, men det kan sette en bitter smak på kjøttet.

Grillgaffelen din kan legges bort og skal ikke brukes. Den stikker hull på kjøttet og saften renner ut. Bruk heller grillklype og stekespade.

2

Lag marinade for ekstra god smak

Mariner lammekjøttet i en plastpose med olivenolje, hvitløk, rosmarin, salt og pepper. La det ligge å godgjøre seg i kjøleskapet 1-2 timer eller over natten.

Ta det ut av kjøleskapet minst 30 minutter før steking. Da rekker lammekjøttet å bli romtemperert slik at det steker jevnt.

Tørk av marinaden så unngår du at det drypper på grillen, noe som gjør at flammer blusser opp og svir kjøttet.

3

Grill lammekjøttet

Grill over direkte varme til lammekjøttet har fått en fin og gyllen stekeskorpe. Det bør ta ca. 2-3 minutter på hver side.

Flytt over til sonen med indirekte varme og la det ligge der i noen minutter.

4

Kjernetemperaturer lam

Bruk et digitalt steketermometer for å finne kjernetemperatur. Stikk det inn fra siden, så er du sikker på at den måler temperaturen i midten av lammekjøttet. Dette er kjernetemperaturene for lam:

Rå: 55 °C.

Medium: 58 °C.

Lyserosa: 63 °C.

Gjennomstekt: 68 °C.

**Husk at kjernetemperaturen stiger et par grader etter du har tatt kjøttet av grillen.*

Ta kjøttet av grillen og la det hvile i 10 minutter under løs folie før det serveres. Da setter væsken seg i kjøttet og du får et saftig resultat, uansett om du griller lammekoteletter, indre- eller ytrefilet, eller en annen type lammekjøtt. Vel bekomme!