

PÅSKENS FAVORITER

ÖRTMARINERAT LAMM MED SURKÅLSGRYTA, RAMSLÖKSPOTATIS & GRÖNSAKSBRÖD

Recept av: Slavica Aleksic
Diplomerad Kostrådgivare

ÖRTMARINERAD LAMM

INGREDIENSER

Ca 2,5 kg lammstek (lår)
10-12 vitlöksklyftor
2 dl äppelcidervinäger
2 dl olivolja
2 citroner
2 tsk gurkmeja
2 tsk svart- eller
vitlökspeppar
3-4 msk havssalt
Österlen lammkrydda alt
oregano och rosmarin

Vatten eller vitt vin
Citron
En hel vitlök

GÖR SÅ HÄR:

Marinera kvällen innan
alternativt några timmar
innan för bästa resultat.

Skär många snitt i
fettkappan med en vass
kniv.

Blanda salt och kryddorna
med olivoljan och
äppelcidervinäger.

Dela vitlöksklyftorna och
fyll i snittade hål med vitlök
och marinad.

Gnid i köttet ordentligt
runtom och på på
med Österlenkryddan
alternativt örtekryddor.

TILLAGNING

Värm ugnen på 225 grader.

Lägg steken i en ugnform
eller långpanna. Håll i
vatten ca 2 dl alt vitt vin.

Dela 1 citron på mitten och
klyfta 1 vitlöksklyfta, lägg
runt om steken.

Stek i ca 30 min till den här
fått färg.

Sänk ugnen till 130 grader
lägg på lock eller folie och
stek till inntertemperatur på
65 grader.

Pensla steken med
stekskyn ett par gånger
under tiden.

Spara stekskyn till
surkålsgrytan.

PÅSKENS FAVORITER

ÖRTMARINERAT LAMM MED SURKÅLSGRYTA, RAMSLÖKSPOTATIS & GRÖNSAKSBRÖD

Recept av: Slavica Aleksic
Diplomerad Kostrådgivare

SURKÅLSGRYTA

800 gram surkål eller 1
mindre vitkålshuvud

Ca 1 dl rapsolja

2 st gullök

4 klyftor vitlök

4 lagerblad

4 tsk gurkmeja

4 tsk Svartpeppar

4 tsk chilli flakes/
paprikapulver

2 tsk Österlen lammkrydda

Hackad vitlök

Stesky från lammsteken

GÖR SÅ HÄR:

Stek hackad gulök 2-3
minuter på medelvärme.

Lägg i surkål och lagerblad,
stek och rör om ca 5 min

Lägg i resterande kryddor,
späd ca 1 dl vatten, låt
sjuda ca 20 min.

Mot slutet spetsa med
hackad vitlök & stesky
från lammstek

VISSTE DU ATT...

- Till örtmarinerat lamm
passar det perfekt med lite
syra!

- Surkål är fullproppad med
nyttiga mjölksyrebakterier
som bekämpar skadliga
virus och bakterier i
tarmen.

- Främjar bra bakterieflora
i tarmen =bättre
immunförsvaret.

- Mineralrik ex. järn särskilt
viktigt för gravida och
veganer.

- Fiberrik som sänker
kolesterolvärden, minskar
risk för hjärnfarkt!

PÅSKENS FAVORITER

ÖRTMARINERAT LAMM MED SURKÅLSGRYTA, RAMSLÖKSPOTATIS & GRÖNSAKSBRÖD

Recept av: Slavica Aleksic
Diplomerad Kostrådgivare

RAMSLÖKSPOTATIS

Ramslökssmör

100 gram rumstempererat smör

1 citron - 1 msk zest,

smaka av med saft

100-200 gram färsk

ramslök

Lite salt

Potatis

6-8 potatisar

Olivolja

Österlekryddors

pantofflesalt eller oregano,

timjan, havssalt

GÖR SÅ HÄR:

Ramslökssmör

Kör i matberedare eller hacka för hand & blanda väl

Potatis

Skölj och tvätta potatisen ordentligt.

Dela potatisen på hälften och snitta djupt (som till hasselbäckpotatis) rutmönster.

Olivolja blandas med pantofflesalt eller liknanade kryddor. Pensla halvorna ordentligt.

Ugnsbaka täckt med folie eller lock ca 30 min i 225grader.

Klicka lite ramslökssmör och låt stå i ugnen ytterligare 5 minuter eller tills potatisen fått gyllene fin färg.

NYTTGA FAKTA OM

RAMSLÖK

Ramslök sägs vara nordens vitlök men den är en populär vårprimör även på Balkan!

Sällsynt, växer på kalkrika marker Skåne, Öland och Gotland.

Smaken är en blandning av gräslök och vitlök.

Ramslök har läkande kraft med stark antibakteriell kraft, naturlig antibiotika.

Förebygger åderförkalkning.

Näringsinnehåll: vitaminer B1,B2,B3,B6, C; mineraler fosfor, Järn, Kalcium, Kalium, Magnesium, selen och Zink

**MATKOOPERATIVET
HELSINGBORG**

PÅSKENS FAVORITER

ÖRTMARINERAT LAMM MED SURKÅLSGRYTA, RAMSLÖKSPOTATIS & GRÖNSAKSBRÖD

Recept av: Slavica Aleksic
Diplomerad Kostrådgivare

GRÖNT BRÖD

1 pkt Kungsörnen mjöl av
vete & rotfrukter
200 g rågsikt
25g jäst
0.5 dl äppelmos (istället för
socker)
1-2 dl ljummet, fingervarmt
vatten
2 dl naturell yoghurt
2 msk medelhavssalt
2 dl olivolja
Linfrö, sesamfrö

GÖR SÅ HÄR:

Smula ner jätten i en
degskål, häll över ljummet
vatten och äppelmos.

Låt jätten komma igång
"bubbla" lite.

Lägg i vatten yoghurt och
olivolja + salt.

Häll mjölet lite försiktigt
direkt från påsen + rågsikt.

Spara ca 1 dl till utbakning.

Arbeta degen kraftigt ca 10
min för hand alt maskin

Yoghurten och rotfrukterna
från denna mjölblandning
gör brödet saftigare.

Låt jäsa ca 30-40 min &
och baka ut en rund kaka
ca 2 cm tjockt (som pan
pizza).

Pensla med vatten och strö
på sesam- och linfrö.

Grädda i en varm ugn på
225grader ca 15 min.