

LAMM I DILLSÅS

Recept från Marcus Ryberg

I den här klassiska husmansrätten är det dillen tillsammans med ättika och socker som sätter smakerna perfekt. Låt koka minst en timme så att köttbitarna går sönder när du trycker med gaffeln. Här får bondbönor och extra morötter ersätta lammet i de växtbaserade versionerna.

4 port

400 g lammkött
1-2 gula lökar
300 g morötter (2-3 små el 1 rejäl)
200 g palsternacka (ca 2 medelstora)
1 msk smör eller olja
2 lagerblad
ca 6 dl vatten, eller så det täcker
1 tsk salt
2½ dl vispgrädde
1 msk strösocker
2 msk ättikssprit, 12%
½ dl hackad dill

Servering

kokt potatis
lila morot



Gör så här

1. Tärna upp lammköttet grovt och lägg det åt sidan.
2. Skala och skär gul lök, morötter, palsternacka i lagom grytbitar. Värm upp en stor gryta och bryn på grönsakerna med lagerblad. Lägg i köttet och häll på vatten tills det täcker köttet. Låt sjuda i ungefär 1 timme.
3. Häll i grädde och låt sjuda ungefär 1 timme till så att grädden tjocknar i grytan. Fortsätt låta det sjuda tills köttet är så mörkt att det faller isär när man trycker på det med en gaffel.
4. Tillsätt socker och ättika. Smaka av med salt, socker och ättika tills ni är nöjda med balansen mellan sötma, syra och salta. Vänd ner den hackade dillen.
5. Servera med kokt potatis och gärna lite råhyvlad lila morot för lite tuggmotstånd.

Vegofiera!

Dubbla mängden rotfrukter och lök (använd gärna den lila moroten här för mer färgvariation i rätten) samt tillsätt kokta bondbönor. Den totala koktiden på grytan kan du minska till totalt 1 timme jämfört med originalreceptet ovan, tills rotfrukterna mjuknat och smakerna sitter.

Så kokar du bondbönor

Skölj bönorna noga i kallt vatten. Koka upp 1 liter vatten och 2 tsk salt. Lägg i bönorna och låt dem koka sakta tills de är mjuka, 25-30 min. Låt rinna av. Tillsätt bönorna i grytan mot slutet.