

# LAMMESESONGEN ER I GANG

Lammesesongen er nå godt i gang. Så da er det bare å ta turen innom butikken for å kjøpe inn noe godt til middag. Fårikål, ovnsbakt lammelår, lammefrikassè, etc. Jeg vil på det sterkeste anbefale lammeskank. Det er et fantastisk stykke kjøtt som krever litt tid i gryta før det er mørt og serverings klart. Kall det gjerne slow food. Det er ofte slik at de retter som krever litt koketid ender opp med å bli et fantastisk måltid

LAMMESKANKER  
Til 4 personer

4 store lammeskanker

½ flaske rødvin  
3 gulrøtter  
3 løk  
200 gram sellerirot  
100 gram kålrot  
Fersk timian  
Fersk rosmarin  
Tørket oregano  
2 dl lammekraft



Brun skankene i en steikepanne på kraftig varme på alle sider. Salte og peppre. Tilsett deretter 100 gram sellerirot og en løk i grove biter. La grønnsakene få lett farge. Ha skankene og grønnsakene i en dyp gryte eller steikepanne. Tilsett deretter vinen, lammekraft, litt timian, rosmarin og tørket oregano. Kok opp og skru deretter varmen litt ned. Det skal kun småkoke/trekke. Skankene blir ikke helt dekket med vin og kraft, så derfor må en snu på skankene innimellom. Dekk til med folie eller lokk. Normalt tar det 1 ½ - 2 timer før kjøttet er mørt, noen ganger også lenger. Det kommer litt an på størrelsen på skankene og hvor høy temperatur du har på platen. En kan også ha skankene i en ildfast form å sette det i ovnen med lokk over på ca 180 grader.

I mellomtiden kutter du opp løk, gulrot, kålrot og sellerirot i terninger. Brun disse i en steikepanne på sterk varme slik at de får en gyllen og fin farge. Ikke ha for mye i steikepannen, steik heller i flere omganger. Tilsett litt fersk timian og rosmarin i blandingen og ha over i en ildfast form. Dette varmes opp på 180 grader ca 10 minutter før servering.

Stikk litt i skankene eller se om kjøttet løsner fra beina etter 1 ½ time. Er kjøttet mørt er det klart til å servere. Ta kjøttet ut av gryta/formen og dekk til med folie. Rødvinsbasen som er igjen i gryta skal nå kokes inn til en fyldig saus. Kok inn til du får en fyldig og god saus. Smak til med salt og pepper. Sil sausen før servering.

Server en god hjemmelaget potetstappe av mandelpoteter til, smaksatt med fløte og setersmør.

Skal du ha gjester kan skankene kokes tidlig på dagen og bare varmes opp igjen i en form i ovnen.

Lykke til



- Geir André Sjørnsen, Gastronom Catering

## Vinanbefaling

**Pira barbera d`Alba 2006**  
**Polnummer: 48714**

Til denne retten vil jeg anbefale en av vinene til Chiara Boschis: Pira Barbera d`Alba. Hun driver en liten vingård midt i landsbyen Barolo i Piemonte. Hennes barbera er en av de beste jeg har smakt og passer utmerket til denne retten. En fyldig og fruktig vin som går godt sammen med det smaksrike kjøttet.

Andre viner som går godt med denne retten er viner fra Spania- Rioja, Chianti fra Toscana/Italia – da gjerne en riserva, og selvfølgelig en god Bordeaux fra Frankrike. Mange muligheter!



**Geir André Sjørnsen** – [gastronomcatering.no](http://gastronomcatering.no)