

## Lammegryte med rotgrønsaker

10 porsjonar

2 kg beinfritt grytekjøtt av lam

4 løk

4 gulrot

4 persille- eller pastinakkrot

½ sellerirot

5 betar (alle variantar kan brukast)

4 fedd knust kvitløk

smør til steiking

½ ts tørka timian

4 laurbærblad

3 ss tomatpuré

salt og kverna kvit pepar etter smak

Maisennamjøl til jamning

- Bruk ferdig reinskore og terna kjøtt eller skjær kjøttet i terningar på 4-5 cm. Kutt grønsakene i grove bitar.
- Brun kjøttet i små porsjonar i ei varm steikepanne med smør så du får god brunfarge på alle bitane. Krydra med salt og pepar under steikinga. God bruning av kjøttet er avgjerande for god smak! I den siste steikepanna med kjøtt, tilsett tomatpuré og kvitløk dei to siste minutta av steikinga.
- Ha kjøtt, tomatpuré, kvitløk, grønsaker og krydderurter i ei gryte. Ha i så mykje kaldt vatn at det dekkjer alle råvarene. Gje eit godt oppkok og smak til med salt og pepar. Sett på lok og la gryta trekka på svak varme i ca. ein time eller til kjøttet er mørt.
- Når gryta er klar, sil av krafta. Lag ei jamning av maisennamjøl rørt ut i kaldt vatn. Hell jamninga over krafta og kok opp sausen under omrøring.

Server med kokte mandelpoteter eller mos av mandelpotet.

### Tips

Bruk gjerne kjøtt med bein, men hugs å rekna litt meir vekt og lenger koketid. Fårekjøtt er òg knallgodt og gjev ein kraftigare smak av gryta. Fårekjøtt treng òg litt lenger koketid. Kokefaste poteter i grove bitar kan bli med den siste halvtimen av kokinga så alt er i gryta! Det er fritt fram å variera utvalet av grønsaker eller velja færre. Raudløk er fantastisk og småløk i alle variantar kan brukast. Er du glad i kålrot kan du ha i det. Og kvifor ikkje grove betar av hovudkål? Timian kan bytast ut med oregano eller estragon. Rotgrønsaker har mykje sødme og eit par ss vineddik i sausen løftar smaken. Du kan òg bruka 3-4 dl tørr kvitvin til koking og fylla på med vatn. Koking med vin gjev ekstra spiss og balanse i sausen.

Dette er ein stor porsjon. Perfekt for å delast eller som restar dagen etter.

*Oppskrifta er laga av Harald Osa. Osa er ein norsk prisløna kokk som var ein del av kokkelandslaget i tolv år. Han har jobba ved fleire kjende restaurantar i inn- og utland, og var med og starta Gastronomisk institutt i Stavanger.*