

LAM

PERFEKT TIL HVERDAG OG SESONG



BESTEM LAMMESESONGEN SELV!

Norsk natur og dyktige bønder gjør lam fra Gilde til et kvalitetsprodukt med en god smaksopplevelse. Høst er lammesesonng og det er også årets høydepunkt for lammeelskere. Flokkene slippes ut på næringsrike beitemarker i fjellet og ved kysten tidlig sommer. Utmarksbeite om sommeren er helt spesielt for Norge. Lammene beiter gjennom hele sommeren i ren og frodig natur slik at de får i seg alle de spennende smaksnyansene som finnes i det naturlige fôret. Dette gir lammet en god smak, høy kvalitet og utsøkt lammekjøtt i verdensklasse. Selv om høsten er årets høydepunkt for lammeelskere så er det nå også mulig å spise lammekjøtt hele året rundt! Tidlig 2018 lanserte Gilde «Hverdagslam», et nytt konsept som består av lammeprodukter som er enkle og raske å tilberede i en bektisk hverdag. Dette er produkter som passer perfekt til kjente og kjære retter som taco, kebab og curry og som spises året rundt. Vi i Gilde ELSKER grillmat og mulighetene på grillen er uendelige. Sommeren er også en årstid hvor lam ofte blir glemt, men ikke nå lenger! I tillegg til våre klassikere som lammebiff og fårefilet, så kommer utvalgte Hverdagslam produkter med enkle, gode middagstips som er perfekt til grill og sommer. Vi har valgt ut noen av våre favorittoppskrifter på lam. De er smakfulle og enkle og vil garantert være en suksess i sommer, høst og resten av året!

God middag!

På Grillen KOTELETTER

MED SPICY FERSKEN & AVOKADO SALAT

2 porsjoner

Ingredienser:

400 g Gilde Hverdagslam
lammekoteletter
3 fersken, delt i skiver
2 avokado, delt i skiver
1 sjalottløk, finhakket
1 chili, finhakket
3 ss sitronsaft
3 ss olivenolje
2 ts honning
Salt og pepper

Slik gjør du:

1. Pensle kotelettene med olje og dryss over salt og pepper
2. Grill kotelettene 3-4 minutter på hver side. La kjøttet hvile noen minutter før det serveres med salaten.
3. Bland sitronsaft, olje, honning, sjalottløk og chili i en skål. Smak til med salt og pepper. Vend inn de skivede ferskenene og la de marinere i 15 minutter. Rett for servering tilsettes avokado og pynt gjerne med mynte. God middag!





På Grillen

LAMMESPYD

2 porsjoner

Ingredienser:

300 g Gilde Hverdagslam
lammestrimler
2 hvitløkfedd, finhakket
1 ss tørket oregano
2 ss olivenolje
Salt og pepper
1 rød paprika, delt i
firkantede biter
Grillspyd
Pitabrød
Tzatziki – ferdig beger
Persille
Salat

Slik gjør du:

1. Forvarm grillen.
2. Lag en marinade av hvitløk, oregano, salt, pepper og olivenolje og vend inn lammestrimlene i marinaden.
3. Tre vekselvis strimlene og paprika på grillspydene og plasser spydene på aluminiumsfolie på grillen.
4. Grill i 10-15 minutter. Pass på og roter de slik at de får en jevn steketid.
5. Server i pitabrød med tzatziki, fersk persille og salat.
God middag!



På Grillen LAMMELÅR

I SKIVER MED COLESLAW

2 porsjoner

Ingredienser:

500 g Gilde Hverdagslam
lammelår i skiver
1 ss olivenolje
2 stk gulrøtter, raspet
¼ stk hodekål, finhakket
eller raspet
1 dl majones
1 dl lettromme
1 ss sitronsaft
1 ts dijonsennep (kan sløyfes)
Salt og pepper

Slik gjør du:

1. Bland majones, romme, sitronsaft, sennep, salt og pepper i en skål.
2. Vend inn gulrot og hodekål i rommedressing.
3. Pensle lammeskivene med olje og dryss over salt og pepper.
4. Grill lammeskivene på en varm grill til kjøttsoften begynner å piple på overflaten. Snu skivene og stek tilsvarende. Steketiden vil være ca. 5 minutter på hver side. La kjøttet hvile i ca. 5 minutter før de serveres med coleslawen.
5. Server gjerne også med stekte poteter og salat. God middag!



På Grillen LAMMELÅR

I SKIVER MED BRINGEBÆRSALSA & GRILLET VANNMELON

Ingredienser:

4 skiver Gilde Hverdagslam
lammelår i skiver
1 pose salattopper
1 pose sukkererter
3 stk vårløk
1 pk bringebær
2 stk lime
Salt og pepper
½ stk vannmelon

Bringebærsalsa:

1 pk bringebær
1 fedd hvitløk
1 neve mynte
1 stk chili
2 ss honning
1 stk limesaft
3 ss olivenolje
Salt og pepper

Slik gjør du:

1. Finhakk hvitløk, mynte og chili og rør dette sammen med honning, limesaft, olivenolje og litt salt. Mos bringebær grovt og rør inn. La stå så smakene setter seg godt. Ha salaten på fat og ha i delte sukkererter, strimlet vårløk og bringebær. Vend inn limesaft og ha over litt pepper.
2. Grill lammelår og delte vannmelon. Topp salaten med de grillete vannmelonene og server lammelår med lun salat og bringebærsalsa. Godt med litt brød til. God middag!

Tips: Bytt gjerne ut vannmelon med nektariner eller fersken for en annerledes smaksopplevelse.

På Grillen

KJØTTDEIG LAMMEBURGER

Ingredienser:

400 g Gilde Hverdagslam kjøttdeig
½ stk rødløk i små terninger
2 ss brødsmuler
1 stk egg
1 fedd finhakket hvitløk
½ ts spisskummen
1 ss worcestershiresaus
1 ss olivenolje
Persille
Salt og pepper

Slik gjør du:

1. Bland kjøttdeig sammen med persille, rødløk, brødsmuler, egg, hvitløk, spisskummen, worcestershiresaus, salt og pepper.
2. Del i fire like store deler og form til runde flate burgere.
3. Grill på middels varme til de er gjennomstekte.
4. Legg burgeren mellom burgerbrødet og ha på det du måtte ønske av tilbehør. God middag!



Server med søtpotet fries og aioli.

På Grillen

RØDVINSMARINERT FÅREFILET

MED BAKT POTET & CRÈME FRAÎCHE DIPP

Ingredienser:

Gilde rødvinsmarinert fårefilet
4 stk poteter
3 dl crème fraîche/rømme
1 fedd hvitløk, presset
2 ss gressløk, hakket
1 ss persille, hakket
2 ts worcestershiresaus
Salt & pepper

Slik gjør du:

1. Lag et snitt i toppen av potetene.
2. Pensle potetene med olje og krydre med litt salt.
3. Pakk potetene inn i folie og bak dem i kullene, eller på rist i omtrent 30-60 minutter (avhengig av størrelse på potetene).
4. Bland sammen crème fraîche, hvitløk, gressløk, persille, worcestershiresaus og salt og pepper.
5. Når potetene er ferdig, lag snittet større og fyll med crème fraîche dipp.
6. Grill fårefilet på hver side i 3-4 minutter. Til kjernetemperatur på 62 – 65 grader. God middag!



Helårsmat KOTELETTER

MED SØTPOTETMOS

2 porsjoner

Ingredienser:

400 g Gilde Hverdagslam
lammekoteletter
1 ss olivenolje
700 g søtpotet, skrellet og ternet
1,5 ss smør
1 ts kanel
Salt og pepper til smaking

Slik gjør du:

1. Legg søtpotetene i en kjele og fyll kjelen med vann slik at den er ca. 2 cm over potetene.
2. Kok opp og la det småkoke frem til søtpotetene er myke.
3. Hell av vannet. Sett kjelen tilbake på stekeplaten på lav varme. Ha i smør og kanel i potetene. Mos deretter søtpotetene til du oppnår ønsket konsistens. Smak til med salt og pepper.
4. Stek deretter kotelettene i litt olivenolje i 3 minutter på hver side. La de hvile i noen minutter før servering. Tilberedningstid: 30 minutter. God middag!



Helårsmat LAMMELÅR I SKIVER MED COUSCOUS SALAT

2 porsjoner

Ingredienser:

500 g Gilde Hverdagslam
lammelår i skiver
2,5 dl couscous eller bulgur
½ rødløk, finhakket
½ agurk, finhakket
2 tomater, finhakket
Bunt med fersk persille, finhakket
Saft av 1 sitron
3 ss olivenolje
Salt og pepper til smaking

Slik gjør du:

1. Tilbered couscous eller bulgur som anvist på pakken.
2. Bland løk, agurk, tomat, persille, sitronsaft og olivenolje sammen med couscous/bulgur. Smak til med salt og pepper.
3. Stek deretter lammeskivene i en varm panne med nøttebrunt smør i ca. 5 minutter på hver side.
4. La kjøttet hvile noen minutter før servering. Tilberedningstid: 30 minutter. God middag!



Helårsmat TACO

4 porsjoner

Ingredienser:

400 g Gilde Hverdagslam
kjøttdeig
Taco krydder
Tacolefser/-skjell
Rødløk, finhakket
Avocado, hakket
Rømme

Slik gjør du:

1. Stek kjøttdeigen og tilsett tacokrydder som anvist på pakken.
 2. Server med tacolefser eller -skjell og det tilbehøret du måtte ønske.
- Tilberedningstid: 20 minutter.
God middag!



Helårsmat LAMMECURRY

2 porsjoner

Ingredienser:

300 g Gilde Hverdagslam
lammestrimler
1 ss olivenolje
Glass med Tikka Masala eller ønsket currysau
Ris
Naan brød
Fersk koriander til servering

Slik gjør du:

1. Varm oljen i en stekepanne på middels høy varme.
 2. Tilsett lammestrimlene og stek i 4-5 minutter.
 3. Hell over glass med ønsket saus og la putre på lav varme i 10-15 minutter.
 4. Kok ris etter anvisning på pakken.
- Server med ris, naan brød og fersk koriander.
Tilberedningstid: 30 minutter.
God middag!



Helårsmat KEBAB

Ingredienser:

300 g Gilde Hverdagslam
lammeskav
2 ts chilipulver
1 ts spisskummen
1 ts hvitløkpulver
Salt & pepper
1 pk cherrytomater
1 stk rødløk
Salat
Hvetelefser eller pitabrød

Slik gjør du:

1. Varm olje i en panne og stek lammeskav sammen med krydderet i 5 minutter, på middels høy varme.
 2. Varm hvetelefser eller pitabrød etter anvisning og fyll de deretter med skav, tomater, løk og salat.
 3. Fyll gjerne også med mais, fersk mynte og kebabdressing eller hummus.
- Tilberedningstid: 20 minutter.
God middag!

Skavet kjøtt kan brukes til kebab, wraps, wok, pizza eller i gryter. Kjøttet er skåret i tynne skiver og det tiner på kort tid og stekes dermed ferdig i løpet av få minutter. Kan tilberedes direkte fra fryst tilstand.

Tips: Rist eller bank lett på pakken slik at kjøttet løsner fra hverandre og det blir lettere å tilberede kjøttet.

Høstkos

GILDE SURRET LAMMESTEK

MED
POTETER &
FETAOSTKREM

Ingredienser:

1 Gilde lammestek
50 g smør
5 hvitløkfedd
1 rosmarinplante
Salt og pepper
2 fedd hvitløk

Slik gjør du:

1. Forvarm ovnen til 125 grader
2. La steken ligge i romtemperatur i 1-2 timer, før du gnir inn med salt, pepper og rosmarin.
3. Skjær små lommer og stikk inn hvitløkfedd og litt smør.
4. Brun steken i stekepanne og legg den så i en ildfast form.
5. Stek den i ovnen på 125 grader.
6. Når termometeret viser 63 grader er steken rosa (helt gjennomstekt ved 69 grader). La steken hvile i 20 minutter før du skjærer den i skiver. God middag!



Server med ovnsbakte potetbåter, aspargesbønner, fetaostikrem og rosmarin.



Høstkos

KLASSISK LAMMESTEK

6 porsjoner

Ingredienser:

1 Gilde lammelår
3 ts salt
1 ts pepper
1 rosmarinplante
3 hvitløkfedd
1 løk, i båter
3 gulrøtter
8 dl vann

Saus:

5 dl stekesjy
2 ss maizena
1 ss soyasaus
1 dl rødvin
½ ts salt
½ ts pepper

Slik gjør du:

1. La steken ligge i romtemperatur i 1-2 timer, før du gnir inn med salt, pepper og rosmarin.
2. Skjær små lommer og stikk inn hvitløkfedd, rosmarinblad og litt smør.
3. Ha vann, løk og gulrøtter i langpanne eller i ildfast form.
4. Legg lammelåret over grønnsakene og stikk inn steketermometeret. Pass på at det ikke kommer inn til beinet.
5. Stek på 125 grader i 2-3 timer. Når steketermometeret viser 63 grader er steken rosa, når den viser 69 grader er den gjennomstekt.
6. La steken hvile minst et kvarter før den skjæres opp. Imens kan du lage saus av stekesjyen.
7. Sil stekesjyen over i en kjele. Gi den et oppkok og tilsett jevningen mens du rører. Smak til med soyasaus, rødvin, salt og pepper. God middag!

Høstkos

SALT LAMMEKJØTT

MED KOMLE & KÅLROTSTAPPE

4 porsjoner

Ingredienser:

1 kg Gilde salt lammekjøtt
1 kg kålrot
2 gulrøtter
1 l vann
1 ts salt
½ pepper
1 dl kremfløte
3 ss smør

Slik gjør du:

1. Legg kjøttet i kokende vann og kok opp.
2. Ta av skummet og la kjøttet trekke til det løsner fra beina (ca. 2 ½ time). Tips: Smak på kokevannet når kjøttet har trukket i ca. 30 minutter. Hvis vannet er for salt, bør vannet byttes og kjøttet videre trekkes til det er mørt.
3. Skrell kålrot og gulrøtter, del i skiver og kok dem møre i lettsaltet vann.
4. Hell av kokevannet og mos grønnsakene.
5. Tilsett fløte og smør og smak til med salt og pepper. God middag!

Serveres med komle, kjøttpølse, bacon og sprøstekt grønnkål.





Høstkos FÅRIKÅL

Ingredienser:

1,5 kg Gilde fårikålkjøtt
1,5 kg hodekål
2 ts hel pepper
2 laurbærblader
2 ss mel
4 dl vann
2 ts salt

Slik gjør du:

1. Del hodekålen i båter.
2. Legg kjøtt og kål lagvis i en gryte. Pudre lett mellom lagene med litt mel og ha over salt og pepper.
3. Ønsker du å avansere smaken har du også i delte persillerøtter og grovhakket hvitløk.
4. Hell på vann og tilsett laurbærblader. Kok opp og la fårikålen trekke på svak varme til kjøttet er mørt. Dette tar rundt 2 timer. God middag!

Server fårikålen med godt rugbrød og urtesmør. Rør sammen smør, grovhakket timian og bladpersille, sitronsaft, salt og pepper, og nyt en deilig høstmiddag.

TIPS

TIL TINING AV FROSSENT LAMMEKJØTT

- *La kjøttet ligge i emballasjen og tine sakte i kjøleskapet.*
- *Mindre stykningsdeler som koteletter, lammelår i skiver og strimler trenger å tine i ca. ett døgn.*
- *Større stykningsdeler som helt lår og stek trenger 1-2 døgn.*
- *Etter tining kan lammekjøttet oppbevares i kjøleskapet i 2-5 døgn før det må tilberedes.*
- *Kjøtt som er tint bør ikke fryses på nytt igjen.*



Kontakt info: Nortura SA, Postboks 360 Økern, 0513 Oslo.

Forbrukerkontakt: www.gilde.no