

Oppskrift

Lancashire hot pot - Ovnsbakt ungsau lårknoke



1

Ungsau lårknoke

Skrell og finhakk løk og hvitløk. Krydre lårknokene med salt og pepper og vend dem lett i mel. Brun kjøttet gyllent i kjele med smør. Ta ut kjøttet og legg i en ildfast form.

Brun løk og hvitløk i samme kjele til gyllen. Tilsett kraft, Worcestershiresaus og laurbærblad og kok opp. Hell kraften over kjøttet. Bruk en form som passer slik at kraften dekker mesteparten av kjøttet. Dekk med folie for å redusere væsketapet. Breser i ovn på 140-160 °C til kjøttet er mørt, ca. 3–4 timer.

Når kjøttet er ferdig, ta det ut av formen og avkjøl noe. Ta av benene og plukk kjøttet i grove biter.

2

Kraft og grønnsaker

Skrell gulrot og persillerot og kutt i jevne serveringsterninger. Hell kraften med løk over i kjele, tilsett grønnsakene og reduser kraften med ca. $\frac{1}{3}$. Smak til med salt og pepper.

3

Potetlokk

Skrell potetene og skjær dem i ca. 3 mm tykkere skiver. Oppbevar i kaldt vann frem til bruk, og tørk godt av før montering.

4

Montering – porsjonsservering

Smør bunnen og kantene på egnede porsjonsformer med smør eller olje. Kle bunnen med potetskiver, og kle sidene med én potetskive i høyden.

Legg i en passende mengde kjøtt og sett benet stående i midten. Fordel kraft og grønnsaker i formen til ca. $\frac{3}{4}$ full.

Legg potetskiver tett over som lokk. Pensle med klaret smør og stek i ovn på 200 °C i ca. 20–25 minutter, til potetene er gyllenbrune.

5

Montering – buffétservering

Smør en dyp serveringsform eller 1/1 gastronormform. Kle bunn og sider med potetskiver.

Legg kjøttet i formen og plasser benene stående. Fordel kraft og grønnsaker til ca. $\frac{3}{4}$ høyde.

Legg potetskiver som lokk, pensle med klaret smør og stek ferdig i ovn på 200 °C i ca. 20–25 minutter før servering.

Produkter i denne oppskriften

Ungsau Lårknoke Storpk 5kg Fr Pk



Ingredienser

Gilde Ungsau Lårknoke	10 stk (ca. 3,5 kg)
-----------------------	---------------------

Salt og pepper	
----------------	--

Hvetemel	100 g
----------	-------

Smør til steking	100 g
------------------	-------

Bresert kraft og fyll

Løk	600 g
-----	-------

Hvitløk	50 g
---------	------

Kraft (storfe, lam eller ungsau)	12,5 dl
----------------------------------	---------

Worcestershiresaus	25 ml
--------------------	-------

Laurbærblad	4 stk
-------------	-------

Grønnsaker

Gulrot	1 kg
--------	------

Persillerot	500 g
-------------	-------

Potetlokk

Poteter, skrelte	2,25 kg
------------------	---------

Klaret smør	1 dl
-------------	------