



# Asta och Janne grillar:

# Grillade fårmicin

Servera de färdiga micina med senapsgurksallad, inlagda grönsaker eller pickels, tillsammans med gul senap (t.ex. dijonsenap) och en fräsch grönsallad. Du kan också servera micina på bröd.



## Mititei, alltså mici (skinnfri fårkorv)

### *Ingredienser:*

900 g lammfärs  
4–6 vitlöksklyftor  
2 tsk paprikapulver (rökt paprika)  
1,5 tsk torkad timjan (eller malen koriander)  
1 tsk salt  
0,5 tsk malen svartpeppar  
0,5 dl kallt vatten + 0,5 tsk matsoda

Blanda alla ingredienser förutom vatten och matsoda. Enklast är det med degkrokar och en matberedare. Låt matberedaren gå i minst 5 minuter. Tillsätt till sist sodavattnet under långsam omrörning.

Smeten ska vara klabbig och mjuk, du kan tillsätta ytterligare en halv deciliter vatten om det behövs. Låt smeten vila i kylen över natten om möjligt, men minst en timme.

Forma smeten till cylindrar som är ungefär lika långa och tjocka som ett pekfinger (det här receptet räcker till ca 15–16 stycken), eller tjockare om du vill ha större ”korvar”.

Grilla micina i varmt på alla sidor. Låt stekas ordentligt 2–3 minuter innan du vänder på micin. Meningen är att ”korven” får en ordentlig färg, men att den inte är bränd. Inuti ska micin vara genomstekt och saftig.

### *Flera fårrecept:*

[www.lammasyhdistys.fi/materiaalipankki](http://www.lammasyhdistys.fi/materiaalipankki)

Lampaanlihan tuotantoketjun kehittäminen -projektet:



Jyväskylän ammattikorkeakoulu



Suomen Lammasyhdistys  
Finlands Fårörening



Elinkeino-, liikenne- ja ympäristökeskus



European maaseudun kehittämisen maatalousrahoitus Eurooppa investoi maaseutualueisiin