



Asta och Janne grillar: Grillade fårspett

Fårspett är en enkel och god maträtt att grilla. Kombinera inhemskt fårkött med grönsaker efter smak, vi använde lök i de här spetten.



Fårspett

Inhemskt lamm; stek, filé eller annan mör styckningsdetalj, ca 600 g – 1 kg

Marinad

1 dl	matolja
ca 2 cm bit	färsk ingefära
3–4	vitlöksklyftor
10 cm	rabarber
1 msk	(mörkt) socker eller sirap
(1	färsk chili)

Skala och finfödela ingefäran och vitlöken, finfördela rabarbern, blanda med olja och socker i en skål. Chilin kan vara hel, halv eller finfördelad, efter smak.

Skär lammköttet i lämpligt stora bitar som passar för spetten och blanda i marinaden. Du kan marinera köttet i kylen över natten eller två timmar i rumstemperatur.

Torka lätt bort stora bitar av marinadkryddningen från köttet och trä köttet på spetten. Tryck köttbitarna hårt mot varandra, för köttet krymper när det mognar. Om du använder träspett, blötlägg dem före användning.

Grilla spetten noggrant på alla sidor, vänd ofta, så att köttet inte bränns eller torkar. Vid behov kan du pensla köttet med marinaden eller matolja i början av grillningen.

Håll koll på spetten, grillningstiden varierar beroende på grill och köttbitarnas storlek. Testa mognaden genom att skära upp den största köttbiten. Du kan salta spetten lätt efter grillningen, oftast behövs det inte.

Flera recept med fårkött:

www.lammasyhdistys.fi/materialipankki

Lampaanlihan tuotantoketjun kehittäminen -projektet: