

# NYHETSBREV

  
**Ungkarskokken.com**  
Enkel rask hjemmelaget mat



27. mars 2018

## Påske, vår og tid for lam.

Da var påsken her. Vår i luften mange steder, og dagene har blitt lengre.

Det er vel kun ved juletider at vi er like opptatt av mat som i påsken.

Påsken er også tid for lam. Litt rart egentlig, siden veldig lite lam slaktes på våren. Det innebærer at det meste vi får kjøpt er eller har vært fryst. Egentlig helt ok, siden fryselaagene for lam blir større og større. De må tømmes. Og fryst lam har som regel god kvalitet. Bare husk å les på pakken. Slaktedatoen trenger ikke være for 3 år siden synes jeg.

De store leverandørene sier at de ikke vil selge den billig, fordi de ikke vil ødelegge markedet. Med andre ord, de ønsker ikke selge det til en pris forbrukeren godtar. Likevel finner en i disse dager lammelår til 59,- pr. kg. Hvor finner du på [Ukens Tilbud](#).

Ønsker alle en flott og gastronomisk påske.

Med hilsen,

Per Øystein Herberg

Ungkarskokken

---



## Skal lammeskav redde overskuddslagrene til produsentene?

Jeg ser i disse dager en hel del reklame for lammeskav fra Gilde.

Lammeskav er egentlig et spennende produkt som jeg gleder meg til å prøve allerede i kveld.

Men jeg klarer ikke helt å bli kvitt en vond smak i munnen.

Det meldes stadig om at bl.a. Nortura sitter med tusenvis av ton med lam og sauekjøtt på lageret. En av påstandene er, at nordmenn ikke spiser så mye lam og sau utenom påske og høst. Les et eksempel [her](#).

For meg er dette ren svada og "bullshit". Et utsagn er "Hvis man dumper prisene, selger man kanskje enda mer. Men samtidig skaper man kunstig oppfattelse av hva maten egentlig skulle kosta."

Ja da er det selvsagt bedre å la det ligge på fryseren i noen år. (sarkasme)

[Les hele artikkelen](#)

---

## Påskesnadder

---



## Hvitløksmarinert lammeskanke med rotmos

En tradisjonell men vanvittig god rett. Hvitløksmarinert lammeskanke med rotmos er bare nydelig.

Det hardeste arbeidet er å finne lammeskankene. Det er lettest på høsten og tidlig vinter. Finner du de til en grei sum, så er hamstre og fryse mitt tips.

[Se oppskriften](#)



## Den perfekte lammesteken?

Lammestek. Det er kanskje en av de beste råvarene vi har til en god søndagsmiddag her til lands. Men hvordan lager du den perfekte lammesteken?

Det finnes selvsagt mange måter å fikse dette på. Dette er min favorittmetode.

[Se oppskriften](#)



## Lammekoteletter bakt i pesto og hvitløk

Lammekoteletter bakt i pesto og hvitløk er for dere som liker mye smak på kotelettene deres. Disse er rett og slett de beste kotelettene jeg har laget på lenge.

[Se oppskriften](#)



## Oljemarinert fårefilet med rotpuré

Av og til kommer en over fårefilet til en fornuftig pris. Og da er det bare å kjøpe. Oljemarinert fårefilet er utrolig godt!! Og med en rotpuré, mmm.



## Lammeburger med fetaost

Dette er kanskje den beste lammeburger jeg har smakt. Jeg liker jo både hamburger, lam og fetaost, så da er dette en perfekt kombinasjon.

[Se oppskriften](#)



## Helstekt lammelår

Lammelår er jo bare utrolig godt. Og lett. Men de fleste har en tendens til å krydre litt for lite. Her kreves det godt med hvitløk og rosmarin for å gi den rette smaken. Derfor lager jeg en

Som regel når det står fårefilet, så betyr det ytrefilet, ikke indrefilet. Men det er jo helt gret det

Frossen sier du? Gjør ingen ting.

[Se oppskriften](#)



## Appelsinkrem

Det er ikke bare multene som får lov til å blande seg med kremen. Appelsinen, som er lett å få tak i hele året, egner seg også. Egentlig er det få frukter som ikke passer.

[Se oppskriften](#)

kryddersaus. Det slår aldri feil.

[Se oppskriften](#)



## Sjokolade cupcakes på 20 minutter

Ja, og uten juks. For det er faktisk så raskt å lage sjokolade cupcakes på egenhånd. Og denne oppskriften er nesten idiotsikker. Det er ikke mye en kan gjøre feil her.

[Se oppskriften](#)

---

**Siste oppskrifter på [ungkarskokken.com](http://ungkarskokken.com)**

---



## Lammeskav i rømmesaus på 15 minutter

Dette er utrolig godt. Og når en lager lammeskav i rømmesaus på 15 minutter, kan en ikke klage over tidsforbruket.

[Les mer](#)



## Fløte og parmesangratinert steinbit

En perfekt rett for de som liker fløtegratinert mat. Fløte og parmesangratinert steinbit er kjempegodt. Og steinbit finner du snart over alt, spesielt i frysedisken. Om du har unger som ikke er så begeistret for fisk, er dette kanskje en løsning?

Og det er hverken tidkrevende eller vanskelig å "mekke" sammen denne retten.

[Se oppskriften](#)



## Pølsesnadder

Om du liker biffesnadder, kommer du til å like pølsesnadder. For det er i første omgang smaken av estragon som gir den særegne smaken til bearnaise og biffesnadder.



## Bananvafler

Bananvafler er den perfekte frokostvaffelen. Men egner også utmerket til dessert eller kveldskos. Dette er et utdrag fra boken min Vaffeljernets Hemmeligheter hvor du finner flere

Men her må du ikke lage bearnaise, som jo kan være litt tidkrevende.

gode oppskrifter til vaffeljernet ditt.

[Se oppskriften](#)

[Se oppskriften](#)

## Ikke kjøpt boken min enda?



[Kjøp nå direkte fra Aschehoug Forlag](#)

SHARE

TWEET

FORWARD

[Ungkarskokken.com](http://Ungkarskokken.com)

Del gjerne nyhetsbrevet med venner.

Jeg hører gjerne fra deg om noe er feil, nyttige tips, anbefalinger eller ønsker.  
Send en mail til [post@ungkarskokken.com](mailto:post@ungkarskokken.com)

Du mottok denne e-posten fordi du registrerte deg på nettsiden Ungkarskokken.com.

[Avslutt abonnement](#)