KÖTT

Kalvlägg med fänkål, vin och citron

Kock: **Monika Österheim** Tid: **180 min** Portioner: **4**

Den långa tiden i ugnen gör köttet supermört och smaken av några få ingredienser djupnar till en sky som smakar toppkrog. Fänkålen blir mild. Rätten går snabbt att preppa och sköter sig sedan själv i ugnen.

Den här rätten är en av våra favoriter och jag har återkommit till den många många gånger under 15 år. Rätten passar lika bra på fina middagen som en vanlig myshelg. Till fina middagen pyntar man bara lite extra och klickar i extra smör i moset.
Köttet är viktigt och det måste vara högsta kvalitet på läggen. Gå till en bra köttaffär. Det går bra med frysta lägg och de tinar mycket snabbt i kallt vatten.
Mängden lägg som behövs är inte helt lätt att beräkna för de skiftar mycket i storlek och även storleken på benet i biten är skiftande. Det ska dessutom helst vara tjocka skivor på ca 3-4cm. Jag granskar alltid bitarna och försöker göra en bedömning. Jag brukar beräkna cirka två bitar per person. Är de stora blir man mätt på en bit. Vissa bitar är nästan bara ben så man får se upp. Är det en bjudning med några storätare bland gästerna slänger jag på ett par mindre bitar extra. Våga vara petig i köttaffären när du väljer!
Välj även ett bra vin till skyn. Det är ju självklart att smaken på såsen aldrig blir bättre än vinet man tillagar den på.
Ursprungsreceptet är Donna Hays från 90-talet.

INGREDIENSER

8 tjocka skivor kalvlägg (se ovan ang mängd)
1 näve (riktmärke) mjöl
2 st gula lökar, skivade (inte för tunt)
6 st vitlöksklyftor, hela
37 cl torrt vitt vin (halvflaska)
5 dl hönsbuljong
0.5 st citron, skalet strimlat (spara citronen)
4 st torkade lagerblad
1 tsk hackad färsk timjan
2 st fänkålsknölar
2 nypor krossad svartpeppar
Servering
4 port potatismos
4 st citronklyftor

180

GÖR SÅ HÄR

1. Klappa in köttet med lite salt och nymalen svartpeppar. Vänd läggen i mjöl och skaka av överflödigt. Bryn läggen i olja på hög värme tills de får fin färg. Hjälp till att hålla dem plant i stekpannan med en tång så att hela ytan får färg. Det går ganska fort. Lägg bitarna i en ugnsform.

2. Fräs lök och vitlöksklyftor tills de är svagt gyllene. Lägg över köttet i formen.

3. Värm buljongen och häll i vinet, citronskal, lagerblad och timjan. Smaka av! Här får du en vag föraning om smaken på skyn. Det ska smaka gott, annars bättra på med lite mer buljong eller vin. Smakerna kommer att djupna jättemycket men man kan lika väl starta på en god nivå och det blir obefintligt att korrigera i slutet. Häll det över köttet i formen.

4. Täck över köttet med folie och tillaga i ugn i 1.5 timme på 175C. Smaka av skyn och korrigera om det behövs.

5. Ansa och dela knölarna i kvarter på längden (så att de håller ihop vid roten). Lägg fänkålsbitarna i formen och fortsätt tillaga ytterligare ca 45 min.När rätten är färdig, smaka av skyn igen. Här piggar några droppar citron upp det hela.

6. Servera läggen med fänkålen, potatismos och den underbara skyn i djupa tallrikar. Sätt fram några citronklyftor på bordet om någon önskar några droppar över köttet. Lägg gärna även fram några små skedar till de modiga som kastar sig över den goda märgen i läggen. Gör till exempel ett

blomkålsmos om du kör lowcarb (lågkolhydratkost).