



LAMM

Får i kål

Kock: **Per Morberg** Tid: **80 min** Portioner: **4**



Det är något så sagolikt fräscht över ett vitkålshuvud med dess milda gröna skiftningar ju längre in mellan bladen man kommer. Hur kan jag gå upp så i ett jäkla vitkålshuvud? Hur är det med mitt huvud egentligen?



INGREDIENSER

- 2 tsk kumminfrön
- 2 hela kryddnejlikor
- 1 litet vitkålshuvud
- 2 tsk salt/liter vatten
- 10 st vitpepparkorn
- 1.5 kg lammkött med ben, gärna bog eller hals
- 2 st lagerblad

GÖR SÅ HÄR

1

Lägg köttet i en stor kastrull, täck med vatten och låt koka upp. Tillsätt saltet. Skumma och lägg i pepparkorn, kryddnejlikor och lagerblad. Låt koka på svag värme (ca 1 timme/kg) tills köttet släpper från benen. Ställ kastrullen kallt, gärna över natten.

2

Lyft bort fettet som stelnat och ligger ovanpå buljongen. Lossa köttet från benen och ansa bort eventuella senor. Spara buljongen och skär köttet i 3-4 cm stora bitar.

3

Ansa vitkålen och ta bort stocken. Skär kålen i 2-3 cm breda strimlor.

4

Varva kål, kött och kummin (efter behag) i en stekgryta och häll över buljongen så att det knappt täcker kålen. Koka tills kålen känns mjuk.

5

Severa får i kålen med kokt potatis.