

## Oppskrift

# Slik helsteker du lammelår



Ett mørt og saftig lammelår er nydelig mat til påske og høstsesongen. Steketid, langtidssteking, steketemperatur og kjernetemperatur er avgjørende for å få det perfekte resultatet. I denne guiden viser vi steg for steg hvordan du tilbereder og steker lammelår.

## 1

### Begynn med å krydre lammelåret



Gni lammelåret godt inn med salt og pepper. Del hvitløk i tynne båter. Skjær lommer i steken med en kniv, og stikk inn hvitløksbåter og kvaster av rosmarin.

**2**

**Sett lammelåret i ovn i 2-3 timer**



Stek på 125° C i 2-3 timer. Når steketermometeret viser 58° C er steken rosa - ved 70° C er den gjennomstekt.

**3**

**La lammelåret hvile i 15 min**



La steken hvile minst et kvarter før den skjæres opp. Pakk den gjerne inn i folie, men husk at kjernetemperaturen vil fortsette å stige et par tre grader.

**4**

**Skjær opp låret i flotte skiver**



Skjær opp låret i fine skiver og server med ønsket tilbehør.

Vel bekomme, fra den norske bonden!