



# ÅRETS RÄTT

I samarbete med Årets Kock

## Årets Rätt 2025

Långbakad lammtaco "Barbacoa" med kryddor från hela världen.

*En rätt att samlas kring*

*"Med Årets Rätt 2025 vill jag inspirera till matlagning som samlar människor och skapar gemenskap i köket. Att laga mat tillsammans är ett fantastiskt sätt att knyta band och skapa minnen. Genom att laga Årets Rätt 2025 vill jag inspirera till lekfullhet och nyfikenhet - en taco kan passa alla, bara man vågar testa sig fram. Jag vill utmana det svenska folket att våga testa nya saker, laga mer mat och ha kul i köket!" - Michael Andersson, Årets Kock 2024.*

4 personer, ca 4-5 timmar.

Ingredienser:

**Kött:**

Ca 600 g lammstek, eller 2-4 lammbogar (lammframdelen) med ben eller lambringa.  
2 msk smör- och rapsolja.

**Lammrub – torr kryddblandning**

*Del 1 (rostas i stekpanna):*

1,5 msk hel spiskummin  
1 msk korianderfrön  
1,5 msk fänkålsfrön  
2 msk hel svartpeppar  
1 tsk hel nejlika  
2 tsk Persillade (färdig kryddblandning, går att utesluta)

*Del 2 (mixas med Del 1):*

1 msk paprikapulver  
2 tsk rökt paprikapulver



# ÅRETS RÄTT

I samarbete med Årets Kock

2 tsk vitlökspulver  
3 tsk lökpulver  
3 tsk torkad oregano  
2,5 tsk torkat korianderblad  
2 msk salt

## Marinad:

1 st liten silverlök  
2 st tomater  
10 st vitlösklyftor  
2 st färska gröna jalapeños  
4-6 tsk chipotelepaste  
1 l vatten  
2 tsk salt

## Gryta

2 msk smör- och rapsolja  
1 msk tomatpuré  
2 st silverlökar  
2 st tomater  
10 st vitlösklyftor  
1 st apelsin, juice och skal  
2 st lime, juice skal  
2 st tärningar kycklingbuljong  
3 st kvistar färsk timjan  
4 st lagerblad  
1 kvist färsk rosmarin  
1 kruka koriander  
2 msk socker  
1 st kanlestång  
2 msk salt  
4 dl apelsinjuice  
En flaska ljus öl (33 cl)  
Vatten



# ÅRETS RÄTT

I samarbete med Årets Kock

## Salsa:

- 1 st gröna eller röda tomater
- 1/2 rött äpple
- 1 st färska gröna jalapenos
- 5 st vitlöksklyftor
- 1/2 silverlök
- 1/2 kruka persilja
- 1/2 kruka koriander
- 0,5 liter vatten + 1 msk salt
- Salt
- Socketer
- 1/2 msk grön tabasco eller 1/2 tsk röd tabasco
- 1/2 msk äppelcidervinäger

## Salsa, pico de gallo:

- 3 st tomater
- 1 st silverlök
- 1 färsk grön jalapeno
- 1 kruka koriander
- 2 st lime, juice och skal
- 1 vitlöksklyfta
- 1 tsk socker
- 2 krm salt

## Tillbehör:

- Små tortillabröd, ca 8-12 st.
- Smetana

## Metod

### Metod kött:

- Köttet behöver inte putsas. Hetta upp olja i en panna och bryn köttet runtom tills det får fin stekyta.



# ÅRETS RÄTT

I samarbete med Årets Kock

- Låt det stå åt sidan medan du förbereder kryddblandningen.

## Metod lammrub:

- Rosta alla kryddor i del 1 i en torr stekpanna på medelvärme i cirka två minuter.
- När kryddorna börjat sprida sin doft, mixa dem med ingredienserna i Del 2 tills du får en fin och jämn blandning.
- Massera in rubben ordentligt i det stekta eller grillade köttet och låt det vila i kylan i minst fyra timmar, helst över natten för att smakerna ska hinna sätta sig.
- Detta går att förbereda dagen innan eller tidigare.
- **Tips:** spara kryddblandningen som blir över till i en glasburk som är perfekt att använda till grillning av tex kyckling, nötkött, lamm eller grönsaker.

## Metod marinad:

- Skär upp och ta ur kärnorna ur jalapeñon.
- Koka upp vatten med salt och under tiden, klyfta löken och tomaterna.
- När vattnet kokar, lägg ner löken, tomaterna, hela vitlöksklyftor och jalapeños.
- Ta bort kastrullen från värmen och låt allt stå och dra i cirka 10 minuter.
- Sila bort vattnet och mixa de kokta ingredienserna tillsammans med chipotlepastan till en slät marinad.
- Ställ åt sidan.

## Metod gryta:

- Sätt ugnen på 150°C.
- Skiva löken och tomaterna, och riv skalet av lime och apelsin utan att få med det vita.
- Hetta upp en gjutjärnsgröta eller kastrull som tål ugnsvärme på låg värme och fräs rapsolja och tomatpuré på låg värme.
- Tillsätt löken och stek i cirka en minut tills den mjuknar, och fördela den sedan jämnt i botten av grytan.
- Lägg på ett lager av tomatskivor och tillsätt vitlöksklyftor, timjan, lagerblad, rosmarin, koriander och kanelstång.
- Lägg ner det kryddade köttet och häll över buljongtärningarna, marinad, apelsinjuice, limejuice, öl, samt lime- och apelsinskal.
- Fyll på med vatten så att köttet täcks.



# ÅRETS RÄTT

I samarbete med Årets Kock

- Täck grytan med ett lock låt stå i ugnen i ca fyra timmar. Köttet är klart när det enkelt släpper från benet. Om du har använt en lammdel utan ben, är köttet klart när det går isär enkelt.
- Vid behov, låt grytan stå ytterligare 30 minuter, eller tills köttet släppts.
- När köttet är klart, ta upp det och låt det vila i en ugnform.
- Ställ grytan på spisen och reducera såsen till hälften på medelstark värme.
- Ta ur kanelstången ur grytan. Använd en mixerstav för att mixa alla ingredienser som är kvar i grytan till en slät och fyllig sås.
- Smaka av med salt, peppar och eventuellt lite socker vid behov.
- Lägg sedan tillbaka köttet i grytan.
- Tips: Grytsåsen kan frysas in för att användas till en ny grytbas, till soppor eller som sås. Såsen passar perfekt till kyckling!

## Metod salsa:

- Dela jalapeño och äpple, och ta bort kärnhusen.
- Klyfta tomat och lök i mindre bitar, koka samtidigt upp vatten och salt i en kastrull.
- Lägg i alla ingredienser i det kokande vattnet och dra av kastrullen från värmen, låt vila i vattnet i ca 10 minuter.
- Sila av och mixa till en slät sås.
- Smaka av med koriander, persilja, äppelcidervinäger, salt, tabasco och socker.
- Låt svalna i kylen innan servering.
- Denna salsa går att förbereda dagen innan.
- Tips: spara såsen som blir över i kylen, passar perfekt till fisk, skaldjur, kyckling eller grönsaker.

## Metod salsa pico de gallo:

- Dela tomaterna och skrapa ur innehållet.
- Tärna tomat, lök och jalapeño i små, fina tärningar.
- Hacka koriandern och riv vitlöken.
- Blanda allt i en skål tillsammans med limejuice, limezest, socker och salt.
- Rör om och låt salsan stå och dra åt sig smakerna.



# ÅRETS RÄTT

I samarbete med Årets Kock

## Servering

- Vid servering, bred smetana på ett litet tortillabröd. Använd en tång för att lossa köttet från benet och servera det med den smakrika såsen från grytan.
- Toppa med salsa och pico de gallo.
- Tips: Grytan går att förbereda och tillaga dagen innan. Innan servering, värm grytan i ugnen på 120 grader tills den är varm.
- Samlas vid bordet och njut av Årets Rätt 2025!