

Spitbraai is 'n tradisionele feesvier gunsteling. Hier is eenvoudige stappe vir die leek en die kokkedoor om suksesvol te spitbraai.



#### DIE REGTE LAM

- 'n Geskikte spitbraai lam weeg gewoonlik tussen 18 en 20 kg en het 'n sappige lagie vet.
- Laat tussen 300 g tot 500 g rou vleis per persoon toe.

#### VAN SPIT TOT VUUR

- Meeste slaghuise en spyseniers verhuur spitbraaiers wat met gas of kole werk.
- Vir 'n meer gekontroleerde spitbraai, gebruik 'n gas spit.
- Vir 'n tradisionele geur, gebruik kole.
- Hou die vuur warm deur elke 30 min nuwe kole by te voeg.
- Die vuur is reg wanneer jy jou hand nie langer as 10 sekondes tussen die lam en die kole kan hou nie.
- Maak seker die lam is deeglik aan die spit vasgemaak.

#### BRAAI

- Plaas meer kole onder die dikker dele van die lam om seker te maak die skaap word eweredig gaar.
- Draai die ribbetjies met foelie toe vir die eerste of laaste twee ure om te verhoed dat dit uitdroog.
- Laat die spit stadig draai om seker te maak die lam braai eweredig.
- Braai die lam vir 4 tot 5 ure - gebruik die gaarheidstoets.
- Wanneer gaar, sit die gas af/verwyder die kole, en laat die lam vir 10 minute bedek op die spit rus.

#### GAARHEIDSTOETS

- As jy 'n termometer het, kan die interne temperatuur as 'n riglyn gebruik word.
- Rou : 65 °C
- Medium : 70 °C
- Gaar : 77 °C

Andersins, wanneer die lam gaar is kan jy die volgende tekens gebruik as 'n riglyn:

1. Die lam gee 'n heerlike gebraaide geur.
2. As vloeistof helder uitloop wanneer die boudgedeelte met 'n mes gestek word.

#### KERF EN GENIET

- Sny vleis in hanteerbare stukke met 'n skerp mes van die karkas af.
- Sny altyd teen die grein van die vleis.
- Benut so die hele karkas. Haal die lam van die spit af en sny die hele karkas op met 'n elektriese mes of saag wat geskik is om deur been te sny.

#### BYKOSSE

- Mielies en/of aartappels kan met foelie toegedraai word en op lou kole geplaas word om te braai.
- Groente en groentegeregte kan ook in foeliebakke op die kole geplaas word. Groente wat in 'n gasbraai geplaas word moet half gaargemaak word voor dit in die braaier geplaas word.

#### Suurlemoenbedruipsous

##### JY BENODIG:

- 2 suurlemoene
- 50 ml olyfolie
- 4 huisies knoffel, grofgekap
- 10 ml (2 t) pietersielie
- 20 ml (4 t) melasse
- 100 ml heuning
- 5 ml (1 t) suurlemoensap
- 5 ml (1 t) gemmer, grof gekap



##### METODE:

1. Sny eers die punte van die 2 suurlemoene af en sny dan in kwarte. Rooster die suurlemoene aan beide kante op 'n riffelpan, oor 'n matige hitte, of op die braai, vir 2 – 5 minute, totdat swart strepe op die suurlemoene voorkom. Sit eenkant.
2. Kombineer al die oorblywende bestanddele vir die bedruipsous en puree die mengsel totdat 'n emulsie gevorm het. Voeg die geroosterde suurlemoene by.
3. Smeer die lam elke 30 minute vir die laaste 2 ure.

# Secrets

FOR THE

Ultimate

# LAMB ON THE SPIT



#### LAMB & MUTTON SOUTH AFRICA

An educational campaign translating current science into consumer friendly messages.

Supported by the Red Meat Industry of South Africa in collaboration with the Consumer Science Department of the University of Pretoria.



Lambandmutton.co.za



Healthy Meat



HealthyMeatZA

Celebrations go hand in hand with a lamb on the spit. Here are simple steps for the uninitiated and master chefs alike.



#### THE PERFECT LAMB

- An ideal spitbraai lamb weighs between 18 and 20 kg and has a juicy layer of fat.
- Allow for 300 g to 500g raw meat per person.

#### FROM SPIT TO FIRE

- Most butchers and caterers can help you find either a gas or coal spit.
- For a more controlled spitbraai experience you can use a gas spit.
- For a more traditional and smoky flavour use coals.
- Keep the fire going by adding new coals every 30 min.
- The fire is ready when you can't hold your hand between the fire and lamb for more than 10 seconds.
- Fasten the lamb securely to the spit.

#### BRAAI

- Add more coals underneath the thicker parts of the lamb to ensure even cooking.
- The ribs can be covered with foil for either the last or first 2 hours to prevent them from drying out.
- The spit needs to turn slowly to ensure even cooking.
- Braai the lamb for 4 to 5 hours – use the doneness test.
- Turn off the gas, or remove the coals, and allow the lamb to rest covered for 10 minutes.

#### DONENESS TEST

- If you have a thermometer you can use the following as a guideline.
- Raw : 65° C
- Medium : 70° C
- Well-done : 77° C

Alternatively, look for these signs:

1. Lamb starts to smell distinctly appetising.
2. Pierce the leg in the thickest part, the meat is ready when the liquid runs clear.



#### CARVE & ENJOY!

- Carve meat from the lamb with a sharp knife.
- Always cut against the grain of the meat.
- Alternatively, carve the whole lamb, bone and all. Remove the lamb from the spit and cut through meat and bone with an electric saw.

#### SIDE DISHES

- Cover mealies (corn of the cob) and/or potatoes with foil and place on medium coals to cook turning frequently.
- Place vegetables in foil trays and place on medium coals.



#### Lemon basting sauce

##### BASTING SAUCE:

- 2 lemons
- 50 ml olive oil
- 4 cloves of garlic, roughly chopped
- 10 ml (2 t) parsley
- 20 ml (4 t) molasses
- 100 ml honey
- 5 ml (1 t) lemon juice
- 5 ml (1 t) ginger, roughly chopped



##### METHOD:

1. Cut the tips off the 2 lemons into quarters. Grill the lemons on both sides on a griddle pan over a medium heat, or on the braai for 2 - 5 minutes, until charrigilled lines. Set aside.
2. Combine all the remaining ingredients for the basting sauce and puree until an emulsion has formed. Add the grilled lemon quarters.
3. Baste the lamb every 30 minutes for the last 2 hours.

Geheime

vir 'n

Super-perfekte

SPITBRAAI



#### SKAAPVLEIS SUID-AFRIKA

Die nuutste wetenskaplike bevindings

in verbruikerstaal. Ondersteun deur die Rooivleisbedryf van Suid-Afrika in samewerking met die Departement Verbruikerswetenskap van die Universiteit van Pretoria.



Lambandmutton.co.za



Healthy Meat



HealthyMeatZA