



LAMMECULOTTE MED ASPARGES, POTETER OG SITRON- OG TIMIANSMØR

Antall porsjoner: 4

Ingredienser:

2 lammeculotter
salt/pepper
skallet av 1 sitron
hakket timian

12 småpoteter
24 asparges
1pk spinat

100 g smør
finhakket timian
2 fedd finhakket hvitløk
2 ss sitronsaft

Tilberedning:

Rut opp fettete på toppen av lammeculottene. Krydre med salt og pepper. Ha over sitronskall og hakket timian. Grill lammeculottene øverst i ovnen på 225° i ca 10 min og etterstek dem i midten på 175° i ca 15-20 min. La dem hvile i folie i 10 min før servering.

Kok poteter møre og del dem i tykke skiver. Trekk asparges til de blir irrgroenne men fortsatt har spenst! Surr spinaten lett i olivenolje.

Lag sitron- og timiansmør ved enten å forme kuler av ingrediensene - eller smelte smøret og ha i resterende ingredienser. Valget er ditt! Godt begge deler...

Server lammeculottene delt i grove skiver på et vårlig rede av grønnsaker og topp med sitron- og timiansmør.



LAMMELÅR MED HONNINGSTEKTE GRØNNSAKER OG POLENTA

Antall porsjoner: 4

Ingredienser:

1 lammelår
salt/pepper
rosmarin
2 fedd hvitløk

2 gulrøtter
2 rødløk
1 hel hvitløk
2 fennikel
2 søtpoteter
5 ss honning
saften av 1/2 sitron
olivenolje

polenta til 4 personer*
bruk grønnsaksbuljong til kraft istedetfor vann
60 g smør
flaksalt/pepper
4 skiver blåmuggost

*følg fremgangsmåte på pakken

Tilberedning:

Forvarm ovnen til 200°. Krydre lammelåret med salt/pepper, finhakket rosmarin og hvitløk, og sett det i ovnen med steketermometer. Det er ferdig rundt 65°/70°. Pakk det i folie og la hvile i 10 min før det skjæres opp.

Del grønnsakene i båter og la hvitløksfedd være hele i skallet sitt. Legg alt i langpannen sammen med lammelåret og ha over olje, honning, sitronsaft og salt og pepper. Litt rosmarin er også godt!

Kok opp grønnsakskraft og ha i polenta i tynn stråle. Rør i ca 5 min. Ha i smør og rikelig nykvernet pepper.

Server skiver av lammelåret på en seng av polenta og honningstekte grønnsaker. Topp med blåskimmelost.

Kjernetemperatur for lammelår:

Rosa: 65°- 70°

Gjennomstekt: 76°



OKSEGULASJ

Antall porsjoner: 4

Ingredienser:

400 g oksekjøtt
1 stor løk
1 stor paprika
6 poteter
1 dl tomatpuré
4 ss paprikapulver
1 l kjøttbuljong
1 ts chilisaus
1 ss sukker
salt og pepper
olje/smør til steking

Tilberedning:

Kjøttet skjæres i strimler og brunes på høy varme i en gryte. Tilsett paprikapulver, tomatpuré, chilisaus og sukker. Fortsett bruningen på svakere varme mens du deler løken i båter.

Ha løk i gryten og brun lett. Tilsett buljong. Del poteter i terninger. Del de siste potetene i mindre terninger, slik at disse blir mer kokt (jevner gulasjen). Kok til potetene er møre, tilsett paprika i strimler. Smak til med salt og pepper.



OKSESTEK MED GRILLEDE GRØNNSAKER OG MAJONESPESTO

Antall porsjoner: 4

Ingredienser:

1 oksestek
salt/pepper
rosmarin og kjørvell

1 aubergine i skiver
2 paprika, rød og gul
1 squash
2 biftomater
olivenolje

rucculasalat
1 pakke majones
1 glass pesto

Tilberedning:

Gni steken inn med salt og pepper og brun den lett i gryte. Stek den så på ca 160° i ca 45 min. Kjernetemperatur på 56°. Hell over 2 dl vann halvveis i steking. La kjøttet hvile i 10 min.

Vend grønnsakene i olivenolje og grill dem i grillpanne til de får striper og blir lett møre. Bland majones og pesto.

Server retten lagvis som et tårn med majonespesto ved siden av.