



LAMMECARRÉ/LAMMERACK

Lammecarreeren saltes, pepres og brunes i stekepanne. Stekes ferdig i ovn på 160° til en kjernetemperatur på 54°.

Bakte rotgrønnsaker:

Skrell, vask og kutt forskjellige typer rotgrønnsaker. Her har vi brukt gulrot, persillerot, sellerirot og pastinakk. Ha så i en ildfast form med salt, pepper og olivenolje. Bakes i ovn på 160 grader til de er møre.

Salsa Verde:

3 kvister mynte
3 kvister bladpersille
3 kvister kjørvel
3 kvister estragon
1/2 dl god olivenolje
1 1/2 dl solsikkeolje
1/2 ts salt

1 1/2 ss grov sennep
1 1/2 ss finhakkede sylteagurker
1 1/2 ss finhakket kapers

Ha alle urtene over i en blender sammen med olivenolje, solsikkeolje og salt. Kjør dette til en fin puré, ha den så over i en liten bolle og vend så inn sennep, sylteagurk og kapers.



PERLEHØNEBRYST

Perlehønebrystet brunes i stekepanne på middels varme, settes så i stekeovn 175° i 7-10 min, tas ut og hviles noen minutter før servering.

Spisskål og grønne bønner (fevesbønner):

Kutt kålen i litt grove biter og rens bønnene, kok kålen i litt vann og smør sammen med bønnene. Smakes til med salt og nykvernet sort pepper. Dette tar bare et par minutter så det bør gjøres rett før servering.

Bacon:

Kuttes i grove terninger og stekes i panne.

Rødløk- og eplekompott:

2 stk rødløk
6 ss rødvinseddik
1 stk eple i terninger
3 ss sukker
Salt og pepper

Kutt rødløken i små terninger. Kok opp eddik og sukker og tilsett løken. Kok så til løken er mør. Tilsett epleterningene og kok i 2 minutter. Trekk av og smak til med salt og pepper.

Rosmarin- og sitronsau:

2 dl god kyllingkraft
1 stk sitron (saft og litt skall)
frisk rosmarin
salt og pepper

Kok opp saften av 1/2 sitron og kok inn til halv mengde. Tilsett kyllingkraften og kok opp. Smak til med salt, pepper og finrevet sitronskall, justér med resten av sitronsauften hvis det er ønskelig. Tilsett frisk rosmarin rett før servering.



FASAN

Fasanbrystet saltes, pepres og brunes på middels varme i stekepanne.

Brystene stekes ferdig i ovn på 175°. Her må man ikke steke brystene for lenge da de kan bli litt tørre, jeg anbefaler å starte med ca fem minutter, så ut av ovnen og hviles i 5 minutter, så inn igjen i ovnen 1-2 minutter rett før servering.

Brystene bør ha en lett medium kjerne ved servering.

Erter:

Ertene renses og varmes i litt vann og smør. Smak til med salt og pepper.

Kantareller:

Rens kantarellene, stekes i middels varm panne med smør og smakes til med salt og pepper.

Hvitløk- og persillevinaigrette:

10 små fedd fersk hvitløk
3 stilker bladpersille
3 ss god hvitvinseddik
1 dl god olivenolje
Salt, pepper og evt. litt sukker

Hvitløksfeddene has i en kjele med oljen og kokes møre på lav varme. Trekk av og kjøøl ned. Løft ut feddene og tilsett hvitvinseddik, persilleblader, salt, pepper og evt. litt sukker. Rør godt sammen og tilsett hvitløksfeddene igjen.

Bakte poteter:

400 g gode små poteter
4 ss olivenolje
Salt og pepper

Potetene vaskes godt og stekes i panne eller ovn på middels varme med olje, salt og pepper. Tiden avhenger av størrelse på potetene.



KRONDYRSTEK

Steken:

Steken bindes opp, saltes og pepres, brunes i panne og stekes i ovn på 150° med steketermometer til en kjernetemperatur på 55°. Hviles i minst 10 minutter før man skjærer i den.

Potet- og sellerirotpure:

300 g poteter (helst mandelpotet)
150 g sellerirot
4 ss usaltet smør
1/2 dl fløte
Salt og pepper

Skrell og skjær poteter og sellerirot i biter og kok dem møre. Hell av vannet og damp dem tørre. Tilsett smør og fløte, mos til puré og smak til med salt og pepper.

Neper:

Nepene skrelles og deles etter ønske, kokes al dente i saltet vann. Varmes så i litt smør og honning med grov sort pepper.

Soppkremsauss:

2 dl viltkraft (eller en god kalvekraft)
1 dl kremfløte
50 g sjalottløk i tynne ringer
150 g blandet skogssopp (f.eks. piggsopp, kantarell og sjampinjong)
2 ss usaltet smør
4 ss tyttebær
Gressløk (kuttet)
Salt og pepper

Stek soppen og sjalottløken i en panne med litt smør. Ta det ut av pannen, hell på kremfløten og kok inn til halvparten. Tilsett kraften og kok opp. Tilsett den stekte soppen og løken, og smak til med salt og pepper. Tilsett tyttebær og gressløk rett før servering.