

Oppskrift

Grillet får indrefilet med salat, bakt aubergine, granateple og poppet bokhvete



Krydre fårefiletten med salt og pepper, og stek raskt på høy varme i smør til du får en god stekeskorpe, 2-3 minutter på hver side. Ta av varmen og la ettersteke i pannen på lav varme til ønsket kjernetemperatur, 58-60 °C. La hvile og skjær i tynne skiver.

2

Finstrimle rødløk i tynne båter og slå ut kjernene av granateple. Bland bakt aubergine med rødløk, granateplekjerner og lammekjøtt og vend inn dressingen. Dryss over friske urter og poppet bokhvete.

3

Poppet bokhvete

Varm olje i en panne og fres bokhveten til den er sprø og gyllen, og begynner å poppe. La renne av seg på litt kjøkkenpapir.

4

Bakt aubergine

Sett ovnen på 220 °C. Skjær aubergine i skiver ca. 2 cm tykke. Vend skivene med salt, pepper og olje, og fordel utover et stekebrett dekket med bakepapir. Stek i

ovnen i 35 minutter.

5

Dressing

Pisk sammen ingrediensene til dressingen. Kjør den gjerne med en stavmikser slik at den blir godt blandet.

Produkter i denne oppskriften

Får Indrefilet Fr Pk



Ingredienser

Får indrefilet

Gilde Får Indrefilet

800 g

Salt og pepper

Smør til steking

Rødløk

1,5 stk

Får indrefilet**Poppet bokhvete****Bakt aubergine****Dressing**

Granateple 1 stk

Frisk mynte, grovhakket

Poppet bokhvete

Nøytral olje 0,5 dl

Bokhvete 1 dl

Bakt aubergine

Aubergine 2 stk

Salt og pepper

Olivenolje 1 dl

Dressing

Ansjosfileter, most 4 stk

Hvitvinseddik 1 ss

Hvitløksfedd, most 1 stk

Olivenolje 1 dl

Salt og pepper