

Oppskrift

Ovnsbakt pinnekjøtt med fenikkel og sort pepper.

Hvite bønner, spinat og confiterte rotfrukter.

Persilleskum



Denne oppskriften er laget i samarbeid med Det norske kokkelandslaget i 2011.

Kokk: Jostein Medhus

1

Ovnsbakt pinnekjøtt

(Legg pinnekjøttet i vann i 24 timer)

Rist krydderne i tørr stekepanne.

Kjøttet legges i en form og dryss over krydderet som er grovknust. Dekk godt med aluminiumsfolie og bak i ovnen på 180 °C i 30 min. Skru deretter ovnen ned til 130 °C og bak videre i 1,5 timer.

2

Hvite bønner

(Legg bønnene i vann over natten)

Bønnene kokes møre i lammekraft eller vann.

Smakes til med salt og pepper og vend inn spinat rett før servering.

3

Confiterte rotfrukter

Skrell og form rotfruktene.

Rotfruktene pakkes i 3 små vakumposer hver for seg med 1 ss smør i hver, vakumeres

og dampes så i ovn på 95 °C til de er møre.

4

Persilleskum

Kjør sammen i blender og smak til. Skummes opp før servering.

5

Bønnene legges opp først, anrett pinnekjøttet på disse.

Legg så opp rotfruktene og avslutt med persilleskummet.

Produkter i denne oppskriften

Pinnekj Lam Vestlandskval Kapp Fr Pk



Ingredienser

Pinnekjøtt

Gilde Pinnekjøtt av lam, vestlandskvalitet 1 kg

Fenikkelfrø 2 ss

Sort pepper, hel 2 ss

Hvite bønner

Hvite bønner 400 g

Fersk spinat 100 g

Confiterte rotfrukter

Gulrøtter 4 stk

Persillerot 4 stk

Kålrot, liten 1 stk

Usaltet smør 3 ss

Persilleskum

Kraft fra pinnekjøttet 2 dl

Bladpersille 3 ss

Salt og pepper