

Oppskrift

Lammebøg med linseragu, grillet spisskål og konfitererte tomater



Vask og del grønnsaker og hvitløk i biter. Legg i gryte, tilsett lammekraft, legg i bunt med timian. Kok opp, la trekke i 30 minutter.

2

Sil kraften og reduser. Smak til med salt og pepper. Kraften kan eventuelt jevnes med maisenna.

3

Skjær 4 skiver av lammebø, ca. 1,5 cm tykke. Brun skivene raskt i olje på den ene siden, tilsett smør og øs stekefett over kjøttskivene.

4

Linser

Gi linsene et oppkok, sil av, skyll og sett til side.

5

Rens grønnsaker og kutt i tynne skiver, stek på svak varme i 3 minutter før linser og væske tilsettes. Gi et oppkok, skru ned varmen og la trekke under lokk i ca. 15-20 minutter, til linsene er møre. Smak til med salt og pepper.

6

Kål

Skjær bort stilken på kålen og del kålen i store båter. Kok opp 1 dl vann og smør med litt salt og la kålen trekke til den er knapt mør. Grill raskt på høy varme rett før servering.

7

Konfiterede tomater

Legg tomater i en ildfast form og hell over olivenolje. Dryss på salt, pepper, timian og rosmarin. Bak tomatene på 80 °C i 1 time.

8

Server lammebrog med linseragu, grillet kål, konfiterede tomater og sjy.

Produkter i denne oppskriften

Lammebog Sousvide Hel 1,1kg Pk



Ingredienser

Gilde Lammebog u/ben sousvidekokt	800 g
Løk	1 stk
Hvitløk	0,5 stk
Gulrot	200 g
Sellerirot	200 g
Lammekraft	1 l
Timian	1 liten bunt
Olje til steking	
Smør til steking	
Linser	
Belugalinser eller puylinser	2,5 dl
Olje til steking	

Linser

Kål

Konfiterte tomater

Gulrot	200 g
Pastinakk	200 g
Sjalottløk	100 g
Hvitvin	1,5 dl
Vann	5 dl

Kål

Savoykål eller nykål	250 g
Usaltet smør	20 g
Vann	
Salt	

Konfiterte tomater

Små tomater	150 g
Olivenolje	2 dl
Salt	
Pepper	
Rosmarin, finkuttet	1 ss
Timian, finkuttet	1 ss