

Oppskrift

# Lammebrog med sjysaus og saltbakte beter



1

Lammebrog

Brun kjøttet i olje og pass på å brune over det hele. Tilsett hele hvitløksfedd i pannen. Ha i salvie mot slutten av steketiden, øs over kjøttet underveis. Legg til side. Ikke vask pannen.

2

**Sjy**

Kok ut pannen med vann (pass på at det ikke er for brent) sil over i liten kjele, kok opp, smak til med soyasaus og litt sitronsaft. Trekk kjelen av varmen, visp inn smør med stavmikser.

3

**Saltbakte beter**

Forvarm ovnen til 170 °C. Fordel saltet i en ildfast form. Vask betene og stikk bunnen ned i saltet slik at de står støtt. Bak til betene er helt møre.

4

Server lammebøg med saus, rustikke grønnsaker og sprøstekt salvie.

## Produkter i denne oppskriften

Lammebrog Sousvide Hel 1,1kg Pk



## Ingredienser

### Lammebrog

Gilde Lammebrog	800 g
-----------------	-------

Olje til steking	
------------------	--

Hvitløksfedd	4 stk
--------------	-------

Salt	
------	--

Pepper	
--------	--

Salvie	1 bunt
--------	--------

Lammesky eller kraft fra posen	2 dl
--------------------------------	------

Meierismør, kald i terninger	60 g
------------------------------	------

Soyasaus	0,5 dl
----------	--------

Sitronsaft	
------------	--

### Saltbakte beter

Grovsalt	5 dl
----------	------

Lammebog

Saltbakte beter

Beter

1 kg