

Oppskrift

Lam filetkam med bakt jordskokk, jordskokkpuré, syltet perleløk og demi glace



1

Lam filetkam

Ben ut filetkammen slik at kjøttet henger sammen. Ta eventuelt vare på bein til du skal lage saus. (Hvis du ønsker å fylle den med urter, gjør det nå). Finhakk hvitløk og urter og fordel på kjøttet. Krydre lett med salt og pepper. Rull sammen med fettsiden ut og surr med hyssing og krydre med salt og pepper over det hele. Ha i vakuumpose og sett sous vide-maskinen til ønsket temperatur. 56-60 °C i 3-5 timer. Ta vare på kraften fra posen til saus. Varm olje i en stekepanne og gi kjøttet en skikkelig stekeskorpe. Skjær kjøttet i skiver og server med tilbehør.

2

Bakt jordskokk

Sett ovn på 220 °C. Skrubb og vask jordskokkene. Ha i ildfast form, drypp over olje, salt og pepper. Bak i ca. 30 minutter, til møre.

3

Jordskokkpuré

Kok fløten litt inn, til den tykner. Skrell og del jordskokk i grove biter. Kok møre i lettsaltet vann og sil av. Bland med innkokt fløte og kjør til puré. Kjør inn smør og smak til med salt og pepper.

4

Urtepoteter

Gi potetene et oppkok og la koke i 5-6 minutter. Varm opp en stekepanne på middels til høy varme og ha i olje og urter. La potetene surre videre. Sett ned varmen litt, tilsett smør og surr til potetene er møre.

5

Stekt sopp

Bløtlegg tørket steinsopp i ca. 30 minutter, klem ut vann og stek den i smør med litt salt og pepper.

6

Demi glace

Brun beina godt i en gryte og ha i grovhakkede grønnsaker sammen med urtene. Ha i vann og kraft til det dekker og kok langsomt opp. Skum av og kok videre i 4-5 timer. Sil av og kok videre til du sitter igjen med 1/3 av sausen.

7

Til servering: Syltede sennepsfrø

Bland eddik, salt, sukker og vann i en bolle og rør til sukker og salt er oppløst.

Ha sennepsfrø i en liten kjele og ha i vann til det dekker. Kok opp og sil av. Gjenta denne prosessen til bitterheten i frøene blir borte, kanskje 6-7 ganger. Ha frøene i eddiklaken. Oppbevar tett og kaldt.

8

Grønncålchips

Skru ovn på 180 °C. Fjern de groveste stilkene på bladene. Ha kålen i en stor bolle, tilsett olje og bland godt med hendene. Fordel på et bakebrett, strø på salt og stek i ca. 15 minutter, til tørt og sprøtt.

9

Steinsoppmajones

Ha eggeplomme, sennep, olje, eddik og steinsoppulver i en høy smal sylinder som passer til stavmikseren. Senk stavmikseren ned i beholderen og kjør til tykk majones. Smak til med salt og pepper og litt sitronsaft hvis det trengs. Spe med litt kaldt vann hvis majonesen bli for tykk.

Syltet perleløk

Rens løken og prøv å ta av så nært roten som mulig. Den vil da holde bedre på fasongen når den kokes. Kok opp vann, sukker, eddik og ingefær. La småkoke til sukkeret er oppløst. Ha løk i laken og la stå og trekke uten å koke til løken er mør, ca. 30 minutter. Avkjøl. Del perleløk på langs før den varmes ved servering.

Oksalis til pynt

Produkter i denne oppskriften

Lam Filetkam Pk



Lam Kraftben Fr Pk



Ingredienser

Gilde Lam filetkam	2 kg
--------------------	------

Olivenolje	2 ss
------------	------

Salt og pepper

Urtefyll (hvis ønskelig)

Hvitløksfedd	6 stk
--------------	-------

Persille	1 stor potte
----------	--------------

Rosmarin	2 kvaster
----------	-----------

Salt og pepper	
----------------	--

Bakt jordskokk

Jordskokk	400 g
-----------	-------

Olivenolje	2 ss
------------	------

Salt og pepper

Jordskokkpuré

Jordskokk	300 g
-----------	-------

Fløte	2 dl
-------	------

Meierismør	2 ss
------------	------

Salt og pepper	
----------------	--

Urtepoteter

Små poteter	800 g
-------------	-------

Olivenolje	1 ss
------------	------

Meierismør	1 ss
------------	------

Urtefyll (hvis ønskelig)

Bakt jordskokk

Jordskokkpuré

Urtepoteter

Demi glace

Syltede sennepsfrø

Grønncålchips

Steinsoppmajones

Syltet perleløk

Rosmarin, finhakket	2 ss
---------------------	------

Timian, finhakket 2 ss

Demi glace

Kraftben av lam

Gulrot	2 stk
--------	-------

Løk 1 stk

Selleri	100 g
---------	-------

Purreløk 0,5 stk

Vann	2 liter
------	---------

Kraften fra sous vide

Laurbærblad	2 stk
-------------	-------

Urter surret med hyssing 1 bunt

Syltede sennepsfrø

Sennepsfrø 100 g

Urtefyll (hvis ønskelig)

Bakt jordskokk

Jordskokkpuré

Urtepoteter

Demi glace

Syltede sennepsfrø

Grønnkålchips

Steinsoppmajones

Syltet perleløk

Demi glace

Syltede sennepsfrø

Grønnkålchips

Steinsoppmajones

Syltet perleløk

Hvitvinseddik	1,5 dl
Vann	1 dl
Sukker	3 ss
Salt	1 ts
Grønnkålchips	
Grønnkål	200 g
Olivenolje	2 ss
Flaksalt	0,25 ts
Steinsoppmajones	
Prior Eggeplomme	1 stk
Dijon sennep	2 ts

Urtefyll (hvis ønskelig)

Bakt jordskokk

Jordskokkpuré

Urtepoteter

Demi glace

Syltede sennepsfrø

Grønncålchips

Steinsoppmajones

Syltet perleløk

Demi glace

Syltede sennepsfrø

Grønncålchips

Steinsoppmajones

Syltet perleløk

Grønncålchips

Steinsoppmajones

Syltet perleløk

Steinsoppulver, (knus tørket sopp i morter og sikt)

2 ss

Solsikkeolje

2,5 dl

Hvitvinseddik

2 ts

Salt og pepper

Sitronsaft

1 ts

Kaldt vann

1-2 ss

Syltet perleløk

Rød perleløk

240 g

Urtefyll (hvis ønskelig)

Bakt jordskokk

Jordkokkpuré

Urtepoteter

Demi glace

Syltede sennepsfrø

Grønncålchips

Steinsoppmajones

Syltet perleløk

Demi glace

Syltede sennepsfrø

Grønncålchips

Steinsoppmajones

Syltet perleløk

Grønncålchips

Steinsoppmajones

Syltet perleløk

Syltet perleløk

Vann	3 dl
------	------

Sukker 1 dl

Vineddik eller eplecidereddik	1 dl
-------------------------------	------

Fersk ingefær i tynne skiver 20 g

Oksalis til pynt