

Oppskrift

Lammestek med appelsin- og fennikelsalat med fetakrem



Sett ovnen på 200 °C. Varm opp en panne og ha i olje, urter og skrelte, hele hvitløksfedd. Surr steika slik at den får en god bruning over det hele. Legg den i en ildfast form sammen med stekesjy og urter. Stikk inn et steketermometer. Legg også inn den hele hvitløken som skal inn i fetakremen. Stek i 15 minutter. Skru ned varmen til 80 °C og la steika stå i ca. 1 ½ time, til kjernetemperaturen er 65-70 °C. Da vil kjøttet være medium stekt. La steika hvile 15-20 minutter før den skjæres opp.

2

Appelsin- og fennikelsalat

Snitt fennikel så tynt du kan, bruk gjerne en mandolin. Legg i isvann til rett før servering. Skjær ut appelsinfileter og kutt løk i tynne strimler. Anrett fennikel, appelsin og rødløk på et fat, bland sammen olivenolje, sennep, honning og appelsinsaft og hell over.

3

Fetakrem

Ta ut den bakte hvitløken, klem ut feddene og kjør det til en jevn krem i en blender med fetaost og hakkede urter.

Produkter i denne oppskriften

Lam Lårstek Surret Fr Pk



Ingredienser

Gilde Lam lårstek u/ben surret 1 stk

Olivenolje 2 ss

Timiankvister 4 stk

Rosmarinkvister 4 stk

Hvitløksfedd 4 stk

Appelsin- og fennikelsalat

Fennikel 2 stk

Appelsiner 2 stk

Rødløk 0,5 stk

Ruccula 25 g

Dressing

Olivenolje 2 ss

Dijonsennep 1 ss

Honning 1 ts

Appelsin- og fennikelsalat

Dressing

Fetakrem

Appelsinsaft	1 ss
--------------	------

Fetakrem

Fetaost	200 g
Persille, hakket	2 ss
Timian, hakket	1 ss
Bakt hvitløk	1 stk