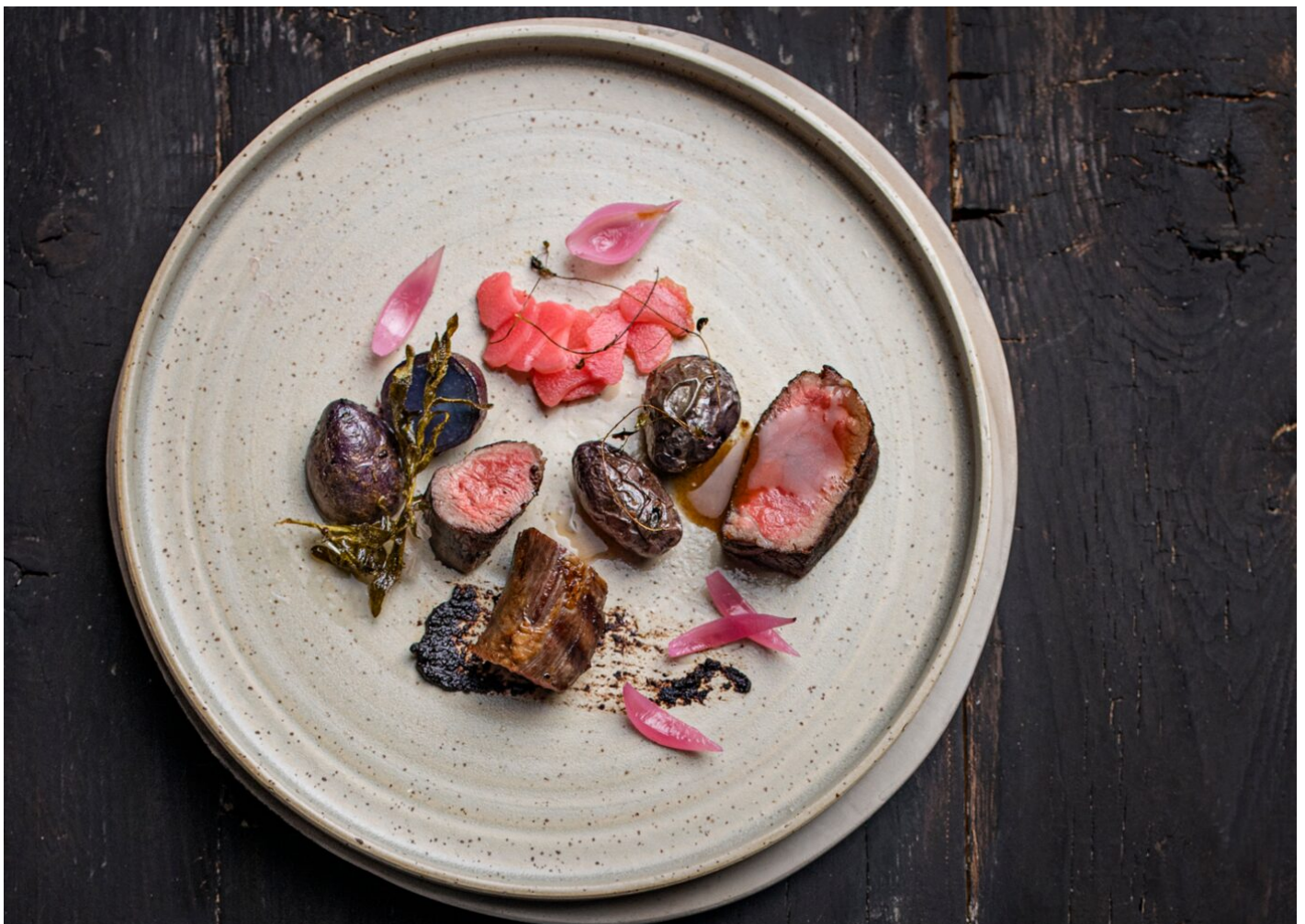


Oppskrift

Smoky Flavours - Fårefilet med konfiterter blå poteter sort hvitløkpaste, syltet rabarbra og perleløk



Tips! For kraftigere røyksmak, kan kjøttet grilles på kullgrill eller røykes med eikespon i 10 minutter etter steking.

1

Temperer kjøttet i ca. 20 minutter. Rist fennikelfrø, stjerneanis, einebær og sort pepper i varm panne i noen minutter, og bland med røkt paprika og røkt salt. Gni ytrefiletet i krydderblanding. Forvarm stekeovn til 160 °C. Brun ytre- og indrefilet godt på alle sider i olje. Avslutt med 50 g smør. Legg indrefiletet til side og la hvile.

2

Legg ytrefilet og stekesmør over i ildfast form og stek i ovn i 6-8 minutter til kjernetemperaturen er på 54 °C. La kjøttet hvile i minst 10 minutter før oppdeling og servering.

3

Sil stekesjyen fra kjøttet over i en liten kjele og kok opp sammen med lammefond. Smak til med sitronsaft, salt og pepper, visp inn kaldt smør rett før servering.

4

Kutt bunnen av løken og del i to på langs, del rabarbra i tynne skiver. Kok opp vann, sukker, eddik og ingefær. La koke til sukkeret er oppløst. Dra kjelen av varmen, ha i løk, la trekke i 5 minutter og tilsett rabarbraskiver, avkjøl og oppbevar i kjøleskap frem til servering. Varm raskt opp rett før servering.

5

Forvarm stekeovn til 160 °C. Vask og skrubb blå poteter og legg over i ildfast form. Ha olje i en kjele og bring den til kokepunktet, tilsett hvitløk og urter, la trekke i noen minutter, skru av varmen, tilsett eddik, vann, salt og pepper og hell over poteter i formen. Stek i ca. 40 minutter til potetene er helt møre.

6

Skrell hvitløk og kjør sorte hvitløkfedd, limesaft, soyasaus og lake til en «paste», spe med vann til ønsket konsistens.

7

Del og anrett fårefilet, indre og ytre, konfiterte poteter, sort hvitløkpaste, syltet rabarbra og perleløk på varme tallerkener, pynt med konfiterte urter og øs over sju.

Produkter i denne oppskriften

Får Indrefilet Fr Pk



Får Ytrefilet u/Sene >500g Fr Pk



Ingredienser

Gilde Får indrefilet	400 g
Gilde Får ytrefilet	400 g
Fennikelfrø	1 ts
Stjerneanis	0,5 stk
Einerbær	2 stk
Sort pepper	1 ts
Røkt paprika	1 ts
Røkt salt	1 ts

Syltet rabarbra og perleløk

Konfiterte blå poteter

Sort hvitløkpaste

Olje til steking	1 ss
Smør til steking	50 g
God lammefond	2 dl
Sitronsaft	2 ts
Kaldt smør i terninger	50 g

Syltet rabarbra og perleløk

Perleløk, rensset uten skall	100 g
Rabarbra	200 g
Vann	1,5 dl
Sukker	0,5 dl
Champagne- eller eplecidereddik	0,5 dl
Fersk ingefær i tynne skiver	20 g

Konfiterte blå poteter

Blå poteter	600 g
Olivenolje	2 dl
Hvitløksfedd	4 stk
Laurbærblad	1 stk
Timiankvister	8 stk

Syltet rabarbra og perleløk

Konfiterte blå poteter

Sort hvitløkpaste

Syltet rabarbra og perleløk

Konfiterte blå poteter

Sort hvitløkpaste

Rosmarinkvister	4 stk
-----------------	-------

Champagne- eller eplecidereddik 0,5 dl

Vann	1 dl
------	------

Salt 1 ts

Pepper	1 ts
--------	------

Sort hvitløkpaste

Sort hvitløk, hel 1 stk

Limesaft	1 ss
----------	------

Soyasaus 1 ts

Rabarbra- og løklake eller mild eddik	1 ts
---------------------------------------	------

Kaldt vann 1 ss