

Oppskrift

Ytrefilet av lam med persillerotpuré, sort gulrotkrem og varmt soyasmør



Brun lammefiletten raskt i en panne. Stikk inn et steketermometer midt i kjøttet og stek fileten ferdig i ovnen på 90 °C til kjernetemperaturen er 58 °C (middels stekt). La kjøttet hvile i 10 minutter før det skjæres i skiver på skrå.

2

Del persillerot i terninger og kok mørt i melken. Kjør de deretter i blender til ønsket konsistens. Smak til med salt og pepper.

3

Del gulrøttene i terninger og kok møre. Kjør de deretter i blender til ønsket konsistens.

4

Smelt smøret i en kjele og la det småkoke til det er nøttebrunt. La smøret avkjøle seg litt og tilsett soyasausen. Finhakk urtene, hvitløken og ingefæren og tilsett dette i smøret.

Gi et oppkok rett før servering.

Produkter i denne oppskriften

Lam Ytrefilet m/Fett Fr Pk



Ingredienser

Lam

Lam Ytrefilet m/fett 800 g

Smør til steking 3 ss

Salt og pepper

Persillerotpuré

Persillerot 400 g

Melk 0,5 liter

Kyllingbuljong 1 terning

Sort gulrotkrem

Sort gulrot 300 g

Vann 0,5 liter

Kyllingbuljong 1 terning

Varmt soyasmør

Meierismør	300 g
Soyasaus	2 dl
Hvitløksfedd	3 stk
Gressløk, finhakket	3 ss
Kjørvel, finhakket	3 ss
Bladpersille, finhakket	3 ss
Koriander, finhakket	2 ss
Frisk Ingefær, finhakket	1 ss