



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



50 MIN. TILBEREDNING

Lammeculotte med kartoffelkompot og salat af spidskål, kørvel og spinat

Det skal du bruge

300 g lammeculotte
1 drys timian
1/3 stk hvidløg solo
1 tsk fond, lam
1 stk skalotteløg
1 spsk balsamico rød
2 tsk honning
1 spsk saucejævner
400 g kartofler
1/2 stk citron
2 tsk høvlet peberrod
1 drys bredbladet persille
1/3 stk spidskål
50 g babyspinat
1 drys kørvel
1 stk forårsløg
1 spsk æbleeddike
1 spsk sennep grov

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt, Smør, Sukker

Fremgangsmåde

- 1** Lammeculotte og skysauce: Tænd ovnen på 180 grader. Brun lammeculotten grundigt på alle sider på en varm pande - start med fedtsiden. Pil og knus hvidløg.
- 2** Læg culotten i et ildfast fad. Krydr med hvidløg, timian, salt og peber. Steg culotten i ovnen 12-14 min. så den er svagt rød i midten. Lad hvile tildækket i ca 5-10 min. Gem stegesaften til saucen.
- 3** Pil skalotteløg og hak fint. Steg i smør uden det bruner ved svag varm. Tilsæt balsamico vineddike og kog ned til det halve. Tilsæt 2 dl vand, 1 tsk lammefond, stegesaft og honning og kog ind til 3/4 mængde. Smag til med salt og peber. Tilpas evt. konsistensen med lidt saucejævner.
- 4** **Kartoffelkompot:** Kog kartoflerne møre i ca. 12 min. Lad trække i 5 min. Hæld vandet fra og køl af ca. 2 min.
- 5** Riv citronskal. Skyl og hak persille. Hak peberrod. Mos kartoflerne groft. Vend med 1 spsk smør, citronskal og peberrod. Smag til med salt og peber.
- 6** **Salat:** Skyl spinat. Snit spidskål meget fint. Pluk kørvel groft. Kom spinat, kål og kørvel i koldt vand.
- 7** Skær forårsløg i fine skiver. Bland 1 tsk æbleeddike, 1/2 tsk sennep, 1 spsk olie, 1/2 tsk sukker og forårsløg sammen. Smag til med salt og peber.
- 8** Sigt vandet fra det grønne og tør det, evt. i en salat slynge. Vend grønsagerne med dressing.
- 9** Skær lammeculotten i tynde skiver og servér med salat og kartoffelkompot, drys med hakket persille ved servering.

Allergener

Mælk, Sennep, Svovldioxid

Vidste du at...

Vi altid skriver antal holdbarhedsdage inkl. leveringsdagen på hver opskrift. På den måde kan du planlægge, i hvilken rækkefølge retterne bør spises.

Du kan bruge anbefal-linket på dine sider, så både du og dine venner kan få en god deal.



Næringsværdier

Energi pr. portion:	3.032 kj / 725 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	36,9 g
heraf mættede fedtsyrer	14,9 g
Kulhydrat	60,9 g
heraf sukkerarter	17,5 g
Protein	37,3 g
Salt	2,0 g
Kostfibre	9,3 g