



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



45 - 55 MIN. TILBEREDNING

Lammeculotte med kartoffelkompot og salat

Det skal du bruge

300 g lammeculotte
1/3 stk solo hvidløg
1 drys timian
1 stk skalotteløg
1 spsk rødvinssedde
1/4 pose grøntsagsbouillon
2 tsk honning
1 spsk saucejævner
400 g kartofler
1/2 stk citron
1/2 bæger høvlet peberrod
1/2 pakke bredbladet persille
1 stk forårsløg
1 spsk æbleeddike
1 spsk sennep grov
1/3 stk spidskål
1 drys kørvel
30 g babyspinat

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt, Smør, Sukker

Fremgangsmåde

- 1 Tænd ovnen og varm op til 180°C (Varmluft). Brun lammeculotten grundigt på alle sider på en varm pande, start med fedtsiden. Pil og knus hvidløg.
- 2 Læg culotten i et ovnfast fad og 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 **Sauce:** Pil skalotteløg og hak fint. Steg i smør ved svag varm uden det bruner. Tilsæt vineddike og kog ned til det halve. Tilsæt 2 dl vand, bouillon, 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. 20 min. Lad trække i 5 min. Hæld vandet fra og køl af ca. 2 min. Riv citronskal og hak peberrod i mindre stykker. Skyl og hak persille. Mos kartoflerne groft. Vend med 1 spsk smør, citronskal og peberrod. Smag til med salt og peber.
- 5 **Dressing:** Skær forårsløg i fine skiver. Bland æbleeddike, sennep, 1 spsk olie, 1/2 tsk sukker og forårsløg sammen. Smag til med salt og peber.
- 6 **Salat:** Snit spidskål meget fint. Pluk kørvel groft. Kom spinat, kål og kørvel i koldt vand. Sigt vandet fra det grønne og tør det, evt. i en salat slynge. Vend grønsagerne med dressing.
- 7 Skær lammeculotten i tynde skiver og servér med salat og kartoffelkompot. Drys med hakket persille ved servering.

Allergener

Laktose, Mælk, Selleri, 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: 2.952 kJ / 705 kcal

Indhold Pr. portion

Fedt 36,8 g
heraf mættede fedtsyrer 14,9 g

Kulhydrat 56,8 g
heraf sukkerarter 15,2 g

Protein 36,8 g

Salt 2,5 g

Kostfibre 9,4 g