



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



30 - 40 MIN. TILBEREDNING

# Lam med provencal sauce, grønne bønner og sød kartoffelrösti

## Det skal du bruge

300 g lammeculotte  
1 stk skalotteløg  
1+½ fed hvidløg  
125 g cherrytomater  
½ pakke tomatpuré  
1 spsk rød balsamico  
½ pakke oliven  
1 stk sød kartoffel  
1 stk bagekartoffel  
½ pose timian/rosmarin blanding  
1 pakke grønne bønner  
½ pakke bredbladet persille

## Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

## Fremgangsmåde

- 1** Tænd ovnen og varm op til 200°C (Varmluft).
- 2** **Lammeculotte:** Rids fedtet med en skarp kniv men undgå at skære ned i kødet. Krydr med salt og peber og læg dem med fedtet ned ad på en kold, tør pande, som kan gå i ovnen. Varm panden op til høj varme og steg ca. 5 min. til den får noget farve.
- 3** **Provencal:** Pil skalotteløg og den første portion hvidløg og skær begge i skiver. Kom det på panden med lammet, vend kødet og steg det hele i 2 min. Halvér cherrytomater og kom dem på panden sammen med tomatpuré, balsamico, oliven og 2 spsk. vand. Bland det sammen og sæt panden i ovnen ca. 17-20 min. Tag det ud, når det er færdigstegt og lad det trække i mindst 10 min. gerne længere.
- 4** **Rösti:** Skræl sød kartoffel og bagekartoffel og riv begge groft ned i en skål. Tag massen op med hænderne og pres væden ud. Kom det tilbage i skålen og bland det med presset hvidløg, timian/rosmarin, salt og peber. Hæld olie i et lag på ca. ½ cm i en stor stegepande og varm op til middelhøj varme. Form en kugle pr. person af kartoffelmassen. Kom dem på panden og tryk dem lidt flade i 2-3 cm tykkelse. Steg dem ca. 5 min. på hver side til de har fået noget farve. Læg dem derefter på bagepapir på en bageplade og bag færdige i ovnen ca. 5-7 min. Gem panden.
- 5** **Grønne bønner:** Skyl bønnerne og del dem på midten. Skru op til høj varme, når rösti tages af og steg bønnerne 3-4 min. Rør jævnlgt rundt i dem og krydr med salt og peber. Skyl og hak persillen.
- 6** **Anret:** Tag lammet op af saucen og skær i tynde skiver på langs. Læg skiverne oven på röstiene. Kom persille i provencalen og giv den et opkog på komfuret. Spæd evt. op med lidt vand, hvis den bliver for fast. Kom saucen over lammet og servér de grønne bønner ved siden af.

## Tips:

Hvis du har et stegetermometer skal du stege culotten til en temperatur på 60°C for et rosa resultat

## Allergener

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:     | 2.746 kj / 656 kcal |
| Indhold                 | Pr. portion         |
| Fedt                    | 32,4 g              |
| heraf mættede fedtsyrer | 11,3 g              |
| Kulhydrat               | 55,3 g              |
| heraf sukkerarter       | 12,2 g              |
| Protein                 | 35,8 g              |
| Salt                    | 1,3 g               |
| Kostfibre               | 9,3 g               |