



Emmas lammbog

"En perfekt lördagsmiddag för er som älskar lamm. Kombinationen med den salta chévreosten, söta purén och syrliga örtoljan är oslagbar. Du måste testa!"



Helstekt lammbog med pankofriterad chévre, rödbetspuré, örtolja och sotad purjolök.

Tid: 90 min | 4 port

Du behöver:

Helstekt lammbog
600 g lammbog
Steksnöre
Olja och smör till stekning

Marinad till köttet

1 dl olivolja
3 msk citronsaft
1 msk honung
1 msk salt
3 pressade vitlöksklyftor
Färsk rosmarin och timjan

Friterad chévre

360 g chévreost (två rullar)
1 dl mjöl
1 ägg
2 dl panko (japansk ströbröd)
Kryddor

Rödbetspuré - går även göra puré av gulbetor

4 st färska stora rödbetor (förkokta går bra om du vill spara tid)
50 g smör
Salt

Örtolja

1 dl olivolja
Saften från en halv citron
0,5 dl solrosfrön
1 kruka timjan
1 kruka rosmarin
Salt
Peppar

Sotad purjolök

1 stor purjolök
0,5 l vatten
2 buljongtärning (grönsak)

Gör så här:

Putsa bort fett från köttet. Blanda ingredienserna till marinaden och lägg i köttet. Marinera minst 60 min.

Börja med purén. Koka rödbetor mjuka, mixa sedan rödbetorna med smör och salt till en slät puré. Ställ åt sidan. Värm sedan på i kastrull vid servering.

Skär chévrerullen i lika stora bitar. Skär av skalet. Häll mjöl i en skål, blanda i salt, peppar, timjan och rosmarin. Häll panko i en annan, och vispa upp ägget i en tredje skål. Doppa chévrebitarna först i mjöl, sedan ägg och sist panko. OBS, se till att det uppvispade ägget täcker varenda liten yta!! Ställ bitarna åt sidan. Innan servering, fritera i ca 170 °C tills de blir gyllenbruna.

Koka upp vatten och buljongtärning till purjolöken. Skär purjolöken i bitar. Lägg i bitarna i vattnet och stäng av värmen. Låt ligga i ca 10 min. Hetta upp stekpanna och lägg en stor bit folié så att det täcker hela pannan. Sota lökbitarna i pannan, men se upp - det går fort.

Mixa alla ingredienser till örtoljan, häll upp i skål och låt stå.

Sätt ugnen på 120 °C. Ta upp köttet från marinaden. Bind ihop köttet med steksnöret. Hetta upp stekpanna med olja och smör. Bryn köttet runtom. Stick in stektermometer. För ett rosasteckt kött låter du temperaturen nå 65 °C, vill du ha mer välstekt kött blir 73 °C bra. Låt köttet vila ca 10 min. Ta bort snöret och skiva upp. Lägg upp allt och njut!

Detta kan du handla på västerslät: Lammbog, olivolja, honung, mjöl, kryddor.

