



FAMILJE- UTMANINGEN

Familjen Olausson/Andersson



Lammrullader med fetaost, quinoa och granatäpple.

För ca 4 personer

Lammrullader

ca 700 gr urbenad lambringning
400 gr lammfärs
1 kruka rosmarin (spara en kvist till garnering)
1/2 kruka mynta
3 stora vitlöksklyftor
Salt och peppar
ca 100 g svarta oliver
1 ägg
400 g fetaost
1 röd chili
1 röd lök
1 gul lök
2 dl vitt vin eller matlagingsvin
4 dl köttbuljong
Steksnöre
Persilja till garnering

Gör så här:

Sätt ugnen på 150 grader. Salta och peppra färsen. Pressa vitlöksklyftorna och blanda i färsen. Skiva oliverna och klipp rosmarin och mynta i mindre bitar. Blanda med färsen. Tillsätt ett ägg och blanda noga. Mixa eller mosa fetaosten till en jämn och bredbar smet. Rulla ut lambringningen och pensla den med olivolja. Salta och peppra den. Bred den mosade fetaosten över köttet. Bred sedan färsen över fetaosten i ett tunt, jämnt lager. Rulla i hop bringan så hårt det är möjligt och bind i hop den. Bryn den runt om i olja och smör. Lägg köttet i en ugnssäker form. Hacka lök och chili grovt och fräs i samma panna som du stekt rulladerna i. Tillsätt buljong och vin och koka upp. Häll över köttbiten och sätt sedan in den i mitten av ugnen i ca 3 h. Ös skyn över köttet ca 4 ggr/h. Tag ut ur ugnen och låt vila i några minuter. Ta bort snöret. Skär i lagom stora skivor. Garnera med persilja.

Quinoasallad

4 dl quinoa
0,8 l vatten
2 tärningar hönsbuljong
1 granatäpple
2 dl rostade pinjenötter

1 bunt sparris
Salt och svartpeppar
Olivolja
Balsamvinäger

Gör så här:

Koka upp buljongen och tillsätt quinoan. Låt koka på svag värme i ca 15 minuter. Låt stå att dra en stund innan servering. Dela granatäpplet och ta ur kärnorna. Rosta pinjenötterna i en torr panna på medelvärme. Dela sparrisen i bitar. Låt koka i saltat vatten i två minuter och häll av vattnet. Blanda ner alla ingredienser i quinoan utom sparrisen och smaka av med salt och peppar. Droppa över olivolja. Garnera med sparris och en rosmarinkvist.

Picklad rödlök

1 rödlök
1 cm färsk ingefära
1 dl ättiksprit (12 %)
1/2 dl strösocker
1 dl vatten

Skala och skiva rödlöken i tunna skivor. Skala och riv ingefäran tunt. Koka upp ättika, socker, vatten och ingefära i en kastrull. Låt svalna. Fyll en skål med skivade betor. Häll över den kalla lagen tills det täcker. Låt stå kylt i minst 2 h.

Het gurtsås med crème fraîche och rotsaksdröm

3 dl crème fraîche
5 cm gurka
1 citron
1/2 röd chilifrukt
1 msk rotsaksdröm från Sörgårdenmåla
Persilja till garnering.

Hacka chilin fint, ta bort kärnorna. Halvera gurkan och skrapa ur kärnhuset med en sked. Skär gurkan i tunna stavar och hacka ner den i små bitar. Riv skalet från citronen. Blanda sedan allt med crème fraîche i en skål och smaka av med flingsalt och grovmalen svartpeppar. Pressa slutligen i ca halva citronen och smaka av. Låt stå i kylan till dess att den ska serveras. Garnera med persilja.

Ät och njut!

