

Oppskrift

Grillet får indrefilet med salat, bakt aubergine, granateple og poppet bokhvete



1

Krydre fårefiletten med salt og pepper, og stek raskt på høy varme i smør til du får en god stekeskorpe, 2-3 minutter på hver side. Ta av varmen og la ettersteke i pannen

på lav varme til ønsket kjernetemperatur, 58-60 °C. La hvile og skjær i tynne skiver.

2

Finstrimle rødløk i tynne båter og slå ut kjernene av granateple. Bland bakt aubergine med rødløk, granateplekjerner og lammekjøtt og vend inn dressingen. Dryss over friske urter og poppet bokhvete.

3

Poppet bokhvete

Varm olje i en panne og fres bokhveten til den er sprø og gyllen, og begynner å poppe. La renne av seg på litt kjøkkenpapir.

4

Bakt aubergine

Sett ovnen på 220 °C. Skjær aubergine i skiver ca. 2 cm tykke. Vend skivene med salt, pepper og olje, og fordel utover et stekebrett dekket med bakepapir. Stek i ovnen i 35 minutter.

5

Dressing

Pisk sammen ingrediensene til dressingen. Kjør den gjerne med en stavmikser slik at den blir godt blandet.

Produkter i denne oppskriften

Får Indrefilet Fr Pk



Ingredienser

Får indrefilet

Gilde Får Indrefilet	800 g
----------------------	-------

Salt og pepper	
----------------	--

Smør til steking

Rødløk	1,5 stk
--------	---------

Granateple	1 stk
------------	-------

Frisk mynte, grovhakket	
-------------------------	--

Poppet bokhvete

Nøytral olje	0,5 dl
--------------	--------

Bokhvete	1 dl
----------	------

Bakt aubergine

Aubergine	2 stk
-----------	-------

Salt og pepper	
----------------	--

Olivenolje	1 dl
------------	------

Dressing

Ansjosfileter, most	4 stk
---------------------	-------

Hvitvinseddik	1 ss
---------------	------

Hvitløksfedd, most	1 stk
--------------------	-------

Olivenolje	1 dl
------------	------

Salt og pepper