

Oppskrift

Rødvinskokt lammeknoke, glaserte beter, potetmos og tomat- og estragonsjy



1

Lammeknoker

Skru ovn på 140 °C. Tørk av skankene.

2

Grovkutt hvitløk og sjalottløk og brun i olje. Legg i skankene og hell over kraft og vin. Kok opp, ha på lokk og sett i ovnen i 4 timer, til kjøttet er helt mørt og lett løsner fra beinet.

3

Løft skankene forsiktig opp, reduser kraften til ca. 2 dl. Legg skankene tilbake i gryta og hold varme frem til servering.

4

Tomat- og estragonsjy

Kok opp vann i en kjele, lag et lite snitt i tomatskinnen og skåld tomatene.

5

La avkjøle litt, fjern skall og kjernehus og hakk kjøttet i små biter.

6

Hakk estragon og bland med tomatene. Tilsett concassé i den reduserte kraften. Øs sausen over skankene og server.

7

Glaserte beter

Skrell og del beter i jevnstore biter, ha i en stekepanne, vend med olivenolje, dryss på salt, tilsett smør og la surre til betene er gylne og møre.

8

Svartkålchips

Skru ovn på 180 °C. Fjern midtstilken på bladene. Ha kålen i en stor bolle, tilsett olje og bland godt med hendene. Fordel på et bakebrett, strø på salt og stek i ca. 15 minutter, til tørt og sprøtt.

9

Server med frisk estragon og potetmos.

Produkter i denne oppskriften

Lammeknoke Storpk 5kg Fr Pk



Ingredienser

Lammeknoker

Gilde Lammeknoker	4 stk
Hvitløksfedd	4 stk
Sjalottløk	4 stk
Nøytral olje til steking	
God kjøttkraft av okse, vilt eller rein	6 dl
Rødvin	6 dl
Tomater, store	6 stk
Maisenna til jevning (kan sløyfes)	
Frisk estragon	1 liten neve