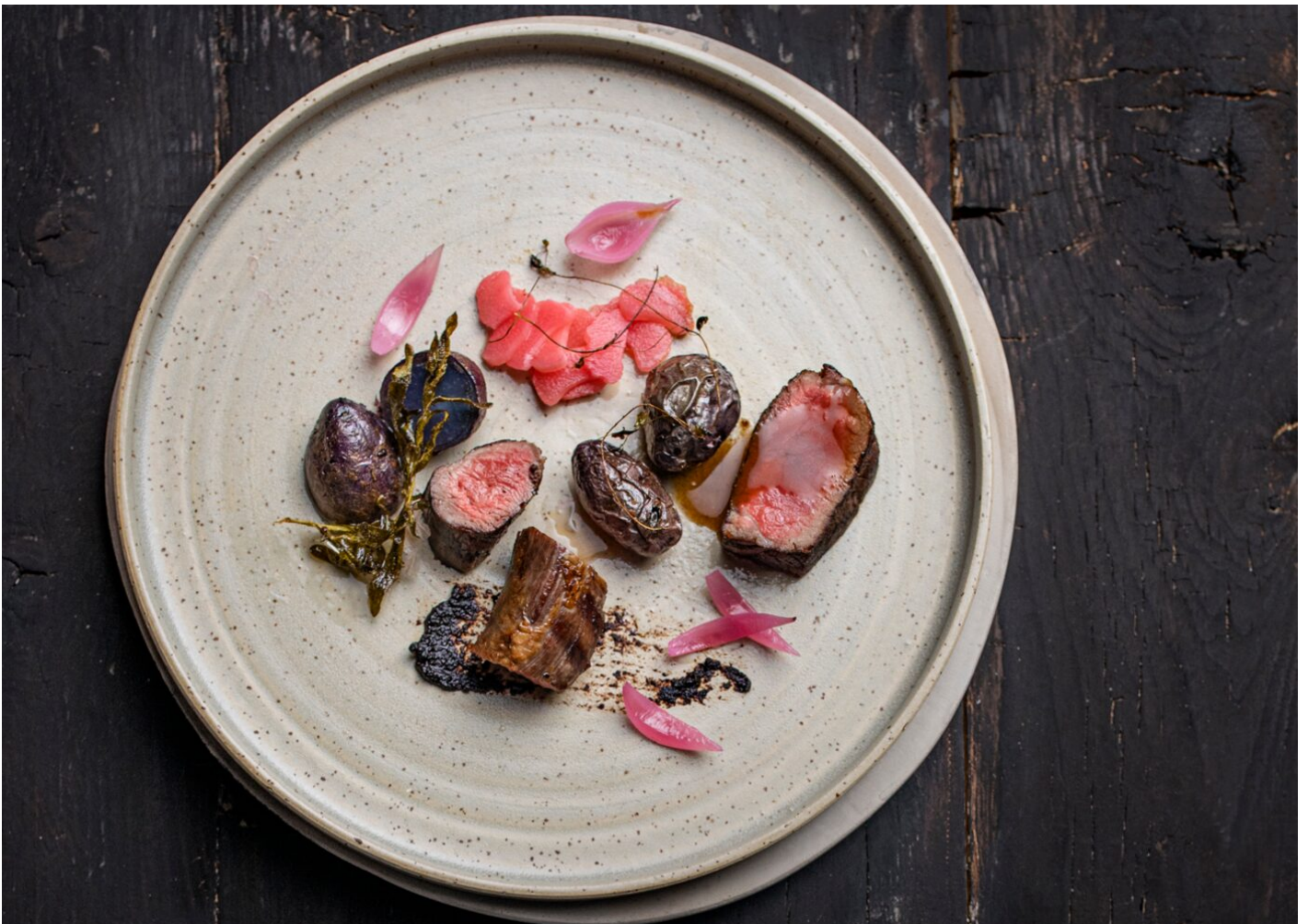


Oppskrift

# Smoky Flavours - Fårefilet med konfiterter blå poteter sort hvitløkpaste, syltet rabarbra og perleløk



**Tips!** For kraftigere røyksmak, kan kjøttet grilles på kullgrill eller røykes med eikespon i 10 minutter etter steking.

# 1

Temperer kjøttet i ca. 20 minutter. Rist fennikelfrø, stjerneanis, einebær og sort pepper i varm panne i noen minutter, og bland med røkt paprika og røkt salt. Gni ytrefiletet i krydderblanding. Forvarm stekeovn til 160 °C. Brun ytre- og indrefilet godt på alle sider i olje. Avslutt med 50 g smør. Legg indrefiletet til side og la hvile.

# 2

Legg ytrefilet og stekesmør over i ildfast form og stek i ovn i 6-8 minutter til kjernetemperaturen er på 54 °C. La kjøttet hvile i minst 10 minutter før oppdeling og servering.

# 3

Sil stekesjyen fra kjøttet over i en liten kjele og kok opp sammen med lammefond. Smak til med sitronsaft, salt og pepper, visp inn kaldt smør rett før servering.

# 4

Kutt bunnen av løken og del i to på langs, del rabarbra i tynne skiver. Kok opp vann, sukker, eddik og ingefær. La koke til sukkeret er oppløst. Dra kjelen av varmen, ha i løk, la trekke i 5 minutter og tilsett rabarbraskiver, avkjøl og oppbevar i kjøleskap frem til servering. Varm raskt opp rett før servering.

## 5

Forvarm stekeovn til 160 °C. Vask og skrubblå poteter og legg over i ildfast form. Ha olje i en kjele og bring den til kokepunktet, tilsett hvitløk og urter, la trekke i noen minutter, skru av varmen, tilsett eddik, vann, salt og pepper og hell over poteter i formen. Stek i ca. 40 minutter til potetene er helt møre.

## 6

Skrell hvitløk og kjør sorte hvitløkfedd, limesaft, soyasaus og lake til en «paste», spe med vann til ønsket konsistens.

## 7

Del og anrett fårefilet, indre og ytre, konfiterte poteter, sort hvitløkpaste, syltet rabarbra og perleløk på varme tallerkener, pynt med konfiterte urter og øs over sju.

## Produkter i denne oppskriften

Får Indrefilet Fr Pk



## Får Ytrefilet u/Sene >500g Fr Pk



## Ingredienser

Gilde Får indrefilet	400 g
Gilde Får ytrefilet	400 g
Fennikelfrø	1 ts
Stjerneanis	0,5 stk
Einerbær	2 stk
Sort pepper	1 ts
Røkt paprika	1 ts
Røkt salt	1 ts
Olje til steking	1 ss
Smør til steking	50 g
God lammefond	2 dl
Sitronsaft	2 ts
Kaldt smør i terninger	50 g

Syltet rabarbra og perleløk

Perleløk, rensset uten skall	100 g
Rabarbra	200 g
Vann	1,5 dl
Sukker	0,5 dl
Champagne- eller eplecidereddik	0,5 dl
Fersk ingefær i tynne skiver	20 g
<b>Konfiterte blå poteter</b>	
Blå poteter	600 g
Olivenolje	2 dl
Hvitløksfedd	4 stk
Laurbærblad	1 stk
Timiankvister	8 stk
Rosmarinkvister	4 stk
Champagne- eller eplecidereddik	0,5 dl
Vann	1 dl
Salt	1 ts
Pepper	1 ts
<b>Sort hvitløkpaste</b>	
Sort hvitløk, hel	1 stk
Limesaft	1 ss

## Konfiterte blå poteter

### Sort hvitløkpaste

Soyasaus 1 ts

Rabarbra- og løklake eller mild eddik 1 ts

Kaldt vann 1 ss