

Oppskrift

Bog av Gilde Ungsau med spisskummen, chili og sitron



1

Kjøtt og kraft

Rist krydder i varm panne til det dufter. Støt krydderet grovt i morter. Krydre bogen med krydderblandingen, salt og pepper. Brun i olje og legg til siden.

Finsnitt hvitløk. Fres hvitløk, krydder, sambal oelek og tomatpuré i olje. Tilsett kjøtt, kraft, saft og skall av sitron. Dekk med folie eller lokk. Stek på 130 °C i 2-3 timer til kjøttet er mørt og slipper beinet.

2

Couscous

Kok opp vann med olje, smør og salt. Trekk av varmen, rør inn couscous. La svulle under lokk i 5–10 min. Rør opp med gaffel til fluffy. La avkjøle litt, vend inn rosiner, pistasjnøtter, granateplekjerner og koriander før servering.

3

Syltet rødløk

Finsnitt rødløk og vend med limejuice sukker og salt. La stå i 20 minutter til den blir rosa og mykner.

4

Yoghurt med saltet sitron og urter

Finhakk saltet sitron, bladpersille og mynte, rør sammen med yoghurt og smak til med salt og pepper.

5

Til servering

Server bog av ungsau med couscous, yoghurt og sitronbåter

Øs over litt av kraft ved servering.

Produkter i denne oppskriften

Bog av Ungsau Skivet Fr Pk



Ingredienser

Kjøtt og kraft

Spisskummen	14 g
Korianderfrø	10 g
Hvitløksfedd	30 g
Salt og pepper	

Kjøtt og kraft

Couscous

Syltet rødløk

Yoghurt med saltet sitron og urter

Til servering

Gilde skivet bog av Ungsau	2 kg
Olje til steking	1 dl
Sambal oelek	30 g
Økologiske sitroner	3 stk
Tomatpuré	30 g
Honning	40 g
Grønnsakskraft	2 liter
Couscous	
Couscous	700 g
Vann	8,5 dl
Olivenolje	20 g
Smør	20 g
Salt	10 g
Rosiner	200 g
Pistasjnøtter, grovhakkede	150 g
Granateplekjerner	150 g

Kjøtt og kraft

Couscous

Syltet rødløk

Yoghurt med saltet sitron og urter

Til servering

Couscous

Syltet rødløk

Yoghurt med saltet sitron og urter

Til servering

Koriander	50 g
-----------	------

Syltet rødløk

Rødløk	300 g
--------	-------

Limejuice	0,5 dl
-----------	--------

Sukker	10 g
--------	------

Salt	5 g
------	-----

Yoghurt med saltet sitron og urter

Tyrkisk yoghurt	1 liter
-----------------	---------

Saltet sitron	30 g
---------------	------

Bladpersille	30 g
--------------	------

Mynte	20 g
-------	------

Salt og pepper

Til servering

Persille	20 g
----------	------

Kjøtt og kraft

Couscous

Syltet rødløk

Yoghurt med saltet sitron og urter

Til servering

Couscous

Syltet rødløk

Yoghurt med saltet sitron og urter

Til servering

Syltet rødløk

Yoghurt med saltet sitron og urter

Til servering

Mynte	20 g
-------	------

Sitronbåter