

Oppskrift

Ungsau flatbiff på spyd med middelhavsbrød, fetaostkrem og syrlig grønnsaksrudité



1

Ungsau flatbiff på spyd og marinade

Skrell og grovkutt hvitløk. Grovhakk oregano og timian. Kjør hvitløk og urter glatt sammen med olje og sitronsaft. Krydre med salt og pepper etter smak.

Skjær flatbiff i tynne skiver og legg i marinaden. La kjøttet marinere i minimum 1 time.

Tre kjøttet på spyd. Stek på grill eller i panne over middels høy varme. Vend ofte slik at kjøttet får jevn stekeflate uten å bli brent. Smak til med salt og pepper.

2

Fetaostkrem

Bland fetaost, yoghurt og sitronsaft til en jevn krem. Juster konsistensen med litt olivenolje. Smak til med salt og pepper. Sett kjølig frem til servering.

3

Grønnsaksrudité

Skrell gulrot og rødløk. Kutt gulrot, rødløk og agurk i fin julienne.

Rør sammen olivenolje, sitronsaft og honning til en lett dressing. Vend grønnsakene i dressingen og la trekke frem til servering.

Finhakk mynte og persille og bland med granateplekjerner. Hold dette separat til montering.

Servering

Lun libabrødene. Smør et godt lag fetaostkrem utover brødet. Legg på grillet flatbiff
Topp med grønnsakscrudit  og dryss over blandingen av mynte, persille og granateple.

Produkter i denne oppskriften

Ungsau Flatbiff 2,5kg Fr Pk



Ingredienser

Gilde Ungsau Flatbiff	1,8 kg
-----------------------	--------

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

Marinade

Nøytral olje	2,5 dl
--------------	--------

Sitronsaft	1 dl
------------	------

Hvitløk	35 g
---------	------

Marinade

Fetaostkrem

Grønnsaksrudité

Til servering

Oregano	15 g
---------	------

Timian 15 g

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

Fetaostkrem

Fetaost 800 g

Gresk yoghurt	400 g
---------------	-------

Sitronsaft 25 ml

Olivenolje	50 ml
------------	-------

Salt og pepper

Grønnsaksrudité

Rødløk 300 g

Gulrot	300 g
--------	-------

Agurk 300 g

Olivenolje	1,5 dl
------------	--------

Sitronsaft 30 ml

Honning	45 g
---------	------

Mynte 35 g

Marinade

Fetaostkrem

Grønnsakscrudité

Til servering

Fetaostkrem

Grønnsakscrudité

Til servering

Persille	35 g
----------	------

Granateplekjerner	20 g
-------------------	------

Til servering

Libabrød eller mykt flatbrød	10 stk
------------------------------	--------