

Oppskrift

Ovnsbakt ungsau lårknoke med varmende krydder og "kålslå"



1

Ungsau lårknoke

Stikk små hull i lårknokene med en tynn, skarp kniv slik at marinaden trekker godt inn.

2

Marinade

Rist valmuefrø lett i tørr stekepanne. Ha valmuefrø, kanel, kardemomme, nellik, fennikel, spisskummen og sichuanpepper i foodprosessor og kjør fint. Tilsett løk, hvitløk, ingefær og chili, og kjør videre til en jevn krydderpaste. Rør inn chilipulver, gurkemeie, olje og salt til ønsket smak og konsistens. Gni marinaden godt inn i lårknokene. Sett kjølig i minimum 1 time, gjerne lenger.

3

Ovnsbaking

Forvarm ovnen til 190 °C. Legg lårknokene i ildfast form med bakepapir og høy kant. Bak i ovn i ca. 20 minutter.

4

Krydret saus

Kjør hvitløk og ingefær til en glatt paste i foodprosessor eller morter. Varm olje i kjele og tilsett laurbærblad og løk. Stek til løken er gyllen, tilsett deretter hvitløk- og

ingefærpasten.

Bland yoghurt, gurkemeie, kikertmel, chilipulver, koriander og spisskummen.

Senk varmen og rør yoghurtblandingen inn i kjelen. La putre noen minutter under omrøring. Tilsett ca. 4 dl vann og kok opp.

5

Videre baking

Ta lårknokene ut av ovnen etter 20 minutter. Fjern bakepapiret, la kjøtt og marinade bli igjen i formen. Hell sausen over slik at kjøttet er godt dekket. Dekk formen med folie og senk ovnstemperaturen til 160 °C. Bak videre i ca. 3 timer, til kjøttet er mørt. Øs kjøttet med saus underveis og spe med litt vann ved behov.

6

Kålslå

Varm litt av oljen i panne på middels varme. Tilsett sennepsfrø og la dem poppe til de blir grå. Ta av varmen og avkjøl. Bland resten av ingrediensene til dressingen sammen med de ristede sennepsfrøene. Smak til med salt.

Kutt rødkål og rødløk i tynne strimler og chili i fine ringer. Vend kålen i dressingen rett før servering.

7

Servering

Server Ovnsbakt ungsau lårknoke i varm saus med kåslå til.

Produkter i denne oppskriften

Ungsau Lårknoke Storpk 5kg Fr Pk



Ingredienser

Gilde Ungsau Lårknoke	2,5 kg
Marinade	
Valmuefrø	8 g
Kanel, malt	4 g
Kardemomme, malt	2 g
Nellik, malt	2 g
Fennikel	5 g
Spisskummen, malt	10 g
Sichuanpepper, ristet	3 g
Løk, finhakket	225 g

Marinade

Krydret saus

Kålslå

Hvitløk, finhakket	30 g
Fersk ingefær, revet	12 g
Grønn chili, finhakket	40 g
Chilipulver	2,5 g
Gurkemeie, malt	5 g
Nøytral olje	2 dl
Salt	

Krydret saus

Yoghurt naturell	350 g
Gurkemeie, malt	2,5 g
Kikertmel	20 g
Chilipulver	5 g
Koriander, malt	10 g
Spisskummen, malt	2,5 g
Ingefær, revet	12 g
Hvitløk, finhakket	20 g
Nøytral olje	
Laurbærblad	2 stk

Marinade

Krydret saus

Kålslå

Krydret saus

Kålslå

Løk, finhakket	350 g
----------------	-------

Vann	4 dl
------	------

Kålslå

Rødkål	340 g
--------	-------

Rødløk	280 g
--------	-------

Rød chili	60 g
-----------	------

Frisk koriander	10 g
-----------------	------

Nøytral olje	ca 2 dl
--------------	---------

Melasse	20 g
---------	------

Sennepsfrø	6 g
------------	-----

Hvitvinseddik	40 g
---------------	------

Salt