

Oppskrift

Bakt lammenakke med ovnsbakte gulrøtter, sjalottløk og demiglance



1

Ben ut lammenakken, og vakuumer den med kvister av bladpersille og grovkuttet

hvitløk. Legg den i sirkulert vann på 58,2 °C (du kan også bruke kombidamper) i 3 timer. Ta kjøttet ut av vakuumposen og tørk det godt. Salt og pepre før kjøttet brunes i pannen med smør.

2

Finhakk sjalottløk og fres den i litt olje. Ha på det brune sukkeret. Hell deretter på rødvin og reduser dette til 1/3. Tilsett så oksekraften og reduser dette igjen til det halve.

3

Skrell og del grønnsaker og sjalottløk i like store terninger. Ha dette i en ildfast form sammen med honning, smør og timian. Stek på 180 °C til grønnsakene er møre.

Produkter i denne oppskriften

Lam Nakke m/Ben Fr Pk



Ingredienser

Lam

Lam Nakke m/ben 1 stk

Hvitløksfedd 2 stk

Bladpersille 3 stilker

Demiglace

Sjalottløk 1 stk

Rødvin 1,5 dl

Brunt sukker 1 ts

Kraft (ev. vann med buljongterninger) 1,5 liter

Ovnsbakte gulrøtter og sjalottløk

Gulrot 2 stk

Sjalottløk 2 stk

Honning 1 ss

Timian, finhakket 1 ss

Smør 1 ss