

Oppskrift

Bakt lammenakke med ovnsbakte gulrøtter, sjalottløk og demiglace



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

Lam

Demiglace

Ovnsbakte gulrøtter og sjalottløk

| | |
|--------------|----------|
| Hvitløksfedd | 2 stk |
| Bladpersille | 3 stiler |

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 |