Nortura PROFF

Oppskrift

Braiserte lårskiver av lam med bakt tomat, karamellisert sjalottløk og potetpuré

Del lammelår i skiver. Brun kjøttet på begge sider i en varm panne med litt olje. Ha over i en liten ildfast form. Fres rosmarin og grovhakket hvitløk og strø dette over lårskivene. Tilsett hvitvin og kraft, dekk til med folie og stek i ovn ved 120 °C i 2,5 time. Reduser sjyen og bruk den som saus.

2

Klipp av tomatene slik at du får med litt grønn stilk, legg de i en ildfast form og hell over oljen. Stek dette på 180 °C i ca 10 min. Avkjøl.

3

Skrell sjalottløken og del den i 2. Kutt så i tynne halvmåner og stek det på lav varme mens du rører. Når løken begynner å ta varme har du på eplemost og koker dette helt inn. Da får du en karamellisering av løken. Vend inn finhakket bladpersille rett før servering.

4

Skrell og del potetene i biter. Kok potetene møre i ca. 20 minutter. Hell av vannet og la dampe av. Mos eller passér poteten gjennom sikt for å få de finmalt og tilsett melk

og smør. Smak til med salt og pepper. Ønsker du en rikere og fyldigere smak på potetpuréen, erstatt helmelk med fløte og tilsett mer smør.

Produkter i denne oppskriften

Lammelår M/Knoke M/Mørbrad Proff Fr

Ingredienser

Lam

Lammelår i skiver	1 kg
Hvitløksfedd	4 stk
Gulrot	1 stk
Kraft (ev. vann med buljongterninger)	5 dl
Rødvin	3 dl
Kvister med rosmarin	2 stk
Hvitvin	2 dl
Lammekraft (ev. vann med buljongterninger)	2 dl
Nøytral olje	

Bakt tomat

Cherytomater i klase	4 stk
Olje	3 dl

Karamellisert sjalottløk

Banansjalottløk	3 stk
Bladpersille, finhakket	1 ss
Smør	2 ss
Eplemost	2 dl

Potetpuré

Poteter	800 g
Helmelk eller fløte, varm	1 dl
Smør	100 g
Salt og pepper	