

Oppskrift

Sharingplate med lam bogstek og entrecôte



1

Lammebogen bindes opp og vakuumeres. Legg den i sirkulert vann på 58,2 °C (du kan også bruke kombidamper) i 4 1/2 time. Ta den ut av vakuumposen og tørk den

godt.

Brun godt i en stekepanne.

2

Lam entrecôte med ben brunes i stekepanne med en blanding av nøytral olje og smør, og legges i en ildfast form. Fres hvitløk og rosmarinkvister i samme stekepanne. Hell over hvitvin og kok inn. Fordel dette over kjøttet. Stek deretter i ovn på 70 °C til en kjernetemperatur på 58 °C.

3

Finhakk sjalottløk, og fres den i litt olje og ha over det brune sukkeret. Ha på hvitvin og reduser dette til 1/3. Tilsett så oksekraften og reduser dette igjen til det halve.

4

Skrell persilleroten og skjær den tynt på en mandolin. Legg de i kaldt vann i 3 timer på kjøll. Ta de ut av vannet og tørk de godt.

Fritér først på middels varme til de er møre. Ta de ut og la de renne godt av seg. Skru

opp varmen på oljen og friter til de er sprø.

5

Del neper i pene båter og ta av skallet. Trekk nepene i eplejuice til de er møre. Kok inn eplejuicen til en sirup og vend inn nepene rett før servering.

6

Skjær blomkålen i passe stykker og stek de på høy varme i en tørr panne så du får en naturlig karamellisering. Etterstekes til i de er møre i ovn.

Produkter i denne oppskriften

Lam Bog m/Knoke Hel Stp



Ingredienser

Lam

Lam Bog m/knoke	1 stk
-----------------	-------

Lam Entrecôte med ben	1 stk
-----------------------	-------

Hvitløksfedd	4 stk
--------------	-------

Kvister med rosmarin	2 stk
----------------------	-------

Hvitvin	3 dl
---------	------

Demiglace

Sjalottløk	1 stk
------------	-------

Hvitvin	1,5 dl
---------	--------

Brunt sukker	1 ts
--------------	------

Kraft	1,5 liter
-------	-----------

Persillerotchips

Persillerot	2 stk
-------------	-------

Olje til fritering	
--------------------	--

Finsalt

Glaserte neper

Neper	2 stk
-------	-------

Eplemost	3 dl
----------	------

Råstekt blomkål

Blomkål	1 hode
---------	--------