

Oppskrift

Lammebiff med myntesalsa



Lam kan lages på veldig mange måter og med mye forskjellig tilbehør. I denne oppskriften bruker vi lammebiff av mørbrad sammen med syltet rødløk, poteter og myntesalsa som tilbehør. Lam mørbrad er en delikatesse, ettersom kjøttet er finfibret og mørt. La kjøttet ligge i romtemperatur en time før du skal steke det.

1

Tilbered syltet rødløk

Lag gjerne syltet rødløk en dag, eller noen timer, før du skal spise.

Start med syltet rødløk; Kok opp vann, sukker, eplecidereddik og salt i en passe stor kasserolle. Når sukker og salt har løst seg opp legger du i skiver rødløk, la det småkoke i ett par minutter før du trekker av kjelen og

lar det avkjøle seg. Legg så over den syltede rødløken på et glass med lokk og sett det i kjøleskapet.

2

Kok poteter og lag myntesalsa

Kok potetene. Bland sammen alle ingrediensene til myntesalsaen, og prøv deg frem med olivenolje til du har en tykk nok masse. Smak så til med salt.

3

Stek lammet

Krydre steken med salt og pepper før du steker den i smør i en panne. Etterstek deretter kjøttet i ca. 15 minutter i ovnen på 180 grader, eller til kjernetemperatur på 55 grader. La kjøttet hvile i 10 minutter før servering.

Server så en saftig lammebiff med syltet rødløk og perlepoteter med salt og smør på. Til slutt topper du med biffen med myntesalsa.

Vel bekomme, fra den norske bonden!

Ingredienser

Du trenger

Lammebiff av mørbrad 800 g

Små poteter 12 stk

Smør

Salt & Pepper

Syltet rødløk

Rødløk 2 stk

Vann 1,5 dl

Hvitt sukker 1 dl

Eplecidereddik 0,5 dl

Salt 0,5 ts

Pepper 0,5 ts

Myntesalsa

Koriander 1 neve

Bladpersille 1 neve

Mynte 1 neve

Gul løk 1 stk

Du trenger

Syltet rødløk

Myntesalsa

Rød Chili	1 stk
Allehånde	1 ts
Paprikapulver	1 ss
Pepper	1 ts
Garam masala	1 ts
Salt	etter ønske
Olivenolje	etter ønske

Allergener

- Melkeprotein inkl laktose