

Helstekt lammelår med ovnsbakte rotgrønnsaker og chèvre panacotta



Oppskrift på helstekt lammelår med ovnsbakte rotgrønnsaker og chèvre panacotta. Lammelår er perfekt når du skal ha mat til mange, og er spesielt populært til påske. Størrelsen på et lammelår vil alltid variere. En huskeregel er å beregne ca. 400 gram lam (inkludert ben) per person. For 4 personer bør man minimum ha et lår på 1,6 kg.

1

Forbered lammelåret

Finhakk hvitløk og bland det sammen med resten av ingrediensene til marinaden – bruk bare halvparten av timian. Legg lammelåret i en plastpose (gjærne dobbel, så er du sikker på at det ikke går hull på den) og hell over marinaden. Knyt godt sammen. Masser inn smakene, og la lammelåret stå i kjøleskapet i ca. 5 timer.

2

Stek lammelåret

Ta kjøttet ut fra kjøleskapet og la det få romtemperatur. Pensle låret med smør, og kvern over godt med pepper og hakket timian. Stek så lammelåret i en ildfast form på 125 grader i ca. 3 timer. Bruk et steketermometer – ved 65 grader er kjøttet rosa og ved 70-75 grader er det gjennomstekt.

Husk å la kjøttet hvile før servering.

3

Rotgrønnsaker

Del grønnsakene i jevne biter. Legg så grønnsakene og hele hvitløksfedd sammen med lammelåret i de siste 40. minuttene av steketiden. Ha over litt ekstra olivenolje.

Tips - lag en enkel saus til lammet:

Hell kraften fra lammet i en kjele og tilsett matfløte til sausen får ønsket konsistens. Kok opp i 2-3 minutter, og pisk inn litt temperert (mykt) smør slik at sausen får en fyldigere og mer avrundet smak.

4

Chèvre panacotta

Sett ovnen på 175 grader. Bland sammen chevre, kremfløte og egg i en blender, og fordel røren i 4 former. Sett i vannbad i langpanne i ovnen, og stek i 40 minutter.

Server så lammelåret med ovnsbakte rotgrønnsaker og chevre panacotta, og nyt kvelden.

God påske, fra den norske bonden!

Ingredienser

Du trenger

Lammelår	1,6 kg
Poteter	8 stk
Gulrøtter	2 stk
Fennikel	1 stk
Hvitløk	1 stk

Marinade

Hvitløksfedd	4 stk
Rødvin	2 dl
Soyasaus	2 ss
Balsamicoeddik	2 ss
Olivenolje	1 dl
Timian	2 never

Chevre panacotta

Chevre	140 g
Kremfløte	2,5 dl
PRIOR egg	2 stk

Saus (valgfritt)

Kraft	
Matfløte	
Romtemperert smør	

Allergener

- Gluten
- Soya
- Svoveldioksid og sulfitter
- Melkeprotein inkl laktose
- Egg