

Grillet lammebog med tabbouleh og appelsin yoghurt



Lam er ordentlig påskemat, og lam på grillen smaker fantastisk godt! Bogen er en av de mest smaksrike delene av lammet, og her serveres den med spennende og delikat tilbehør. Tabbouleh er en frisk og mettende salat, som egner seg supert til grillet lammebog!

1

Tilbehør: Tabbouleh

Kok bulgur etter anvisning på pakken. Del tomatene og fjern kjernene. Finhakk agurk, tomater og rødløk. Legg alt på et stort fat. Tilsett så bulgur i salatblandingen, og press over godt med sitron. Grovhakk persille og mynte. Hell over olivenolje, persille, mynte, salt og pepper.

2

Tilbehør: Appelsin Yoghurt

Rasp skallet av appelsin og hakk mynten grovt. Bland dette sammen med finhakket chili og hvitløk, samt honning og yoghurt. Smak til med salt og pepper.

3

Tilbehør: Romanesco Salsa

Miks paprika, hvitløksfedd, mandelflak og loff med en stavmikser eller blender. Smakt til meg salt, pepper og eventuelt litt tabasco om du vil ha den sterkere.

4

Grill lammebogen

Etter du har laget tabbouleh, appelsin yoghurt og romanesco salsa lar du de stå til smakene har satt seg godt.

Deretter krydrer du lammekjøttet med salt og pepper, og griller lammebog i skiver til de er ferdige. Ha over litt sitronsaft før servering.

Vel bekomme, fra den norske bonden!

Ingredienser

Du trenger

Salt & Pepper

Sitron	1 stk
--------	-------

Lammebø 4 stk

Tabbouleh

Bulgur 2 dl

Bladpersille	1 bunt
--------------	--------

Mynte 2 never

Tomater	3 stk
---------	-------

Agurk 0,5 stk

Vårløk	2 stk
--------	-------

Rødløk 1 stk

Sitron	1 stk
--------	-------

Salt & Pepper

Appelsin yoghurt

Mynte

Rød Chili	1 stk
-----------	-------

Hvitløksfedd 1 stk

Flytende honning	2 ts
------------------	------

Matyoghurt 3 dl

Salt & Pepper	
---------------	--

Appelsin stk

Salsa Romanesco

Rød paprika 200 g

Hvitløksfedd	2 stk
--------------	-------

Du trenger
Tabbouleh
Appelsin yoghurt
Salsa Romanesco

Mandelflak

0,5 pk

Loff

1 skive

Salt & Pepper

Allergener

- Gluten
- Melkeprotein inkl laktose