

Lammestek med poteter, asparges og fetakrem



Oppskrift på surret lammestek i ovn servert med poteter, asparges og fetakrem. Lam står ofte på menyen i forbindelse med høsten, men er også en flott påskemiddag! Vi tar deg gjennom stegene til en perfekt og saftig lammestek, samt nydelig tilbehør. Resultatet er en spennende vri på klassisk påskelam med fantastiske smaker.

1

Tilbered lammesteken

La lammesteken ligge i romtemperatur i 1-2 timer før du gnir den inn med salt, pepper og rosmarin. Skjær små lommer i steken med en knivspiss og stikk deler av hvitløksfedd og litt smør inn i hullene.

2

Brun steken og sett i ovnen

Brun steken i en stekepanne i litt smør og legg den så i en ildfast form. Plasser et steketermometer i den tykkeste delen og stek på 125 grader i ovnen. Når steketermometeret viser 63 °C er steken rosa – ved 69 °C er den helt gjennomstekt. La steken hvile i 20 min før du skjærer den i skiver.

Bruk alltid et steketermometer så du har full kontroll på kjernetemperatur. Termometeret skal stikkes inn på den tjukkeste delen av lammesteken.

3

Lag tilbehør: poteter

Når steken står i ovnen, lager du tilbehøret. Del poteter i båter og legg de i en ildfast form sammen med grovhakket hvitløk, olje, smør, salt, pepper og mye rosmarin. Stek på 200°C i ca. 30 minutter til potetene er gyldne. Ha over sitronsaft slik at de blir lett karamelliserte.

4

Lag tilbehør: asparges

Kok aspargesbønnene i lettsaltet vann, i 2-3 minutter, før du avkjøler dem i isvann. Del så sitronene i to og pannestek de lett til de blir gyllene.

5

Lag tilbehør: fetakrem

Smuldre fetaosten i en bolle. Tilsett crème fraîche og hvitløk som er presset igjennom en hvitløkspresse. Rør sammen ingrediensene til en jevn krem, og smak eventuelt til med salt og pepper.

6

Servér

Fordel aspargesbønnene på et fat og skvis sitron over. Legg så på skiver av lammestek og halve sitroner - og vips så har du en deilig påskemiddag. Server med potetbåter, fetaostkrem og rosmarin.

Vel bekomme, fra den norske bonden!

Ingredienser

Du trenger:

Lammestek	800 g
Smør	50 g
Sitron	3 stk
Hvitløksfedd	7 stk
Rosmarin	1 stk
Aspargesbønner	1 pk
Salt & Pepper	

Ovsnbakte poteter

Poteter	8 stk
Olivenolje	4 ss
Smør	2 ss
Sitronsaft	1 stk
Rosmarin	2 stilker
Salt & Pepper	

Fetaostkrem

Hvitløksfedd	1 stk
Crème fraîche	3 dl
Fetaost	1 pk

Allergener

- Melkeprotein inkl laktose