

Snabbstekt lamm med kronärtskockor, citron & vitlök

8 port.

Ingredienser:

2 kg lammstek
6 st kronärtskocka små
3 st vitlök
3 st citron
1 dl Olivolja
0,5 dl flingsalt
1 nypa svartpeppar nymald

Gör så här:

Sätt ugnen på 200 grader.
Skär köttet i bitar. Klipp av eventuella taggar på kronärtskocksbladen och dela skockorna mitt itu på längden. Gröp ur trädarna i mitten med en sked.
Skär vitlök och citroner i halvor horisontellt.
Häll i en deciliter av oljan i en stor långpanna och sätt in i ugnen fem minuter så att den blir varm. Ta försiktigt ut långpannan och lägg i lammskivorna, kronärtskockor, vitlöken och citronhalvorna. Salta och peppra allt ordentlig. Ringla över resten av oljan och stek mitt i ugnen cirka 15 minuter.
Sila av skyn från lammet och koka ner det till hälften i en kastrull.
Servera lammet genast och låt var och en klämma ut de goda vitlöksklyftorna, droppa saften från de bakade citronerna över och mumsa på inkrämet av skockorna. Bjud på skyn till. Servera med valfritt tillbehör t.ex. polenta eller klyftpotatis.



Snabbstekt lamm med kronärtskockor, citron & vitlök

8 port.

Ingredienser:

2 kg lammstek
6 st kronärtskocka små
3 st vitlök
3 st citron
1 dl Olivolja
0,5 dl flingsalt
1 nypa svartpeppar nymald

Gör så här:

Sätt ugnen på 200 grader.
Skär köttet i bitar. Klipp av eventuella taggar på kronärtskocksbladen och dela skockorna mitt itu på längden. Gröp ur trädarna i mitten med en sked.
Skär vitlök och citroner i halvor horisontellt.
Häll i en deciliter av oljan i en stor långpanna och sätt in i ugnen fem minuter så att den blir varm. Ta försiktigt ut långpannan och lägg i lammskivorna, kronärtskockor, vitlöken och citronhalvorna. Salta och peppra allt ordentlig. Ringla över resten av oljan och stek mitt i ugnen cirka 15 minuter.
Sila av skyn från lammet och koka ner det till hälften i en kastrull.
Servera lammet genast och låt var och en klämma ut de goda vitlöksklyftorna, droppa saften från de bakade citronerna över och mumsa på inkrämet av skockorna. Bjud på skyn till. Servera med valfritt tillbehör t.ex. polenta eller klyftpotatis.



Snabbstekt lamm med kronärtskockor, citron & vitlök

8 port.

Ingredienser:

2 kg lammstek
6 st kronärtskocka små
3 st vitlök
3 st citron
1 dl Olivolja
0,5 dl flingsalt
1 nypa svartpeppar nymald

Gör så här:

Sätt ugnen på 200 grader.
Skär köttet i bitar. Klipp av eventuella taggar på kronärtskocksbladen och dela skockorna mitt itu på längden. Gröp ur trädarna i mitten med en sked.
Skär vitlök och citroner i halvor horisontellt.
Häll i en deciliter av oljan i en stor långpanna och sätt in i ugnen fem minuter så att den blir varm. Ta försiktigt ut långpannan och lägg i lammskivorna, kronärtskockor, vitlöken och citronhalvorna. Salta och peppra allt ordentlig. Ringla över resten av oljan och stek mitt i ugnen cirka 15 minuter.
Sila av skyn från lammet och koka ner det till hälften i en kastrull.
Servera lammet genast och låt var och en klämma ut de goda vitlöksklyftorna, droppa saften från de bakade citronerna över och mumsa på inkrämet av skockorna. Bjud på skyn till. Servera med valfritt tillbehör t.ex. polenta eller klyftpotatis.



Snabbstekt lamm med kronärtskockor, citron & vitlök

8 port.

Ingredienser:

2 kg lammstek
6 st kronärtskocka små
3 st vitlök
3 st citron
1 dl Olivolja
0,5 dl flingsalt
1 nypa svartpeppar nymald

Gör så här:

Sätt ugnen på 200 grader.
Skär köttet i bitar. Klipp av eventuella taggar på kronärtskocksbladen och dela skockorna mitt itu på längden. Gröp ur trädarna i mitten med en sked.
Skär vitlök och citroner i halvor horisontellt.
Häll i en deciliter av oljan i en stor långpanna och sätt in i ugnen fem minuter så att den blir varm. Ta försiktigt ut långpannan och lägg i lammskivorna, kronärtskockor, vitlöken och citronhalvorna. Salta och peppra allt ordentlig. Ringla över resten av oljan och stek mitt i ugnen cirka 15 minuter.
Sila av skyn från lammet och koka ner det till hälften i en kastrull.
Servera lammet genast och låt var och en klämma ut de goda vitlöksklyftorna, droppa saften från de bakade citronerna över och mumsa på inkrämet av skockorna. Bjud på skyn till. Servera med valfritt tillbehör t.ex. polenta eller klyftpotatis.

