



Huvudrätt: Vårլammfilé med senapssås och grönsaker

8 personer:

1kg lamm ytterfilé

8 vitlöksklyftor

4 msk senapsfrö

4 msk hackad mynta

2 msk hackad koriander

2 msk olivolja

Salt och svartpeppar

Smör till stekning.

Senapssås

5 dl rödvin

6 msk kalvfond (flaska)

3 msk brun farin

1 ½ tsk timjan

1 ½ tsk rosmarin

1 dl olivolja

1 vitlöksklyfta

1 dl finhackad gul lök

½ dl grovriven morot

2 msk smör till stekning

1 ½ msk gult senapsfrö

1 ½ msk maizena

Salt & svartpeppar

Palsternackpure':

400 g palsternacka

1st finhackad schalottenlök

2 ½ dl grädde

2-3 dl mjölk

Salt & svartpeppar

Putsa filéerna. Hacka och blanda vitlök, kryddor och olja. Gnid in köttet och lägg det i långpannan. Bryn filéerna i smör.

Ugnstek i 200 grader i ca 10 minuter. Klar när stektermometer visar 62 grader.

Låt vila i smörpapper, skivas strax innan servering.

Häll vin och fond i en kastrull.

Rör ner farin, timjan, rosmarin och olivolja.

Koka upp blandningen några minuter och låt sedan såsen stå och dra med kryddorna i 10 -15 minuter.

Skala och pressa vitlöken.

Fräs vitlök, lök, morötter och senapsfrön i smör. Häll såsen på den frästa blandningen och koka upp 1-2 minuter.

Sila såsen och red såsen under omrörning med Maizena. Smaka av med salt och svartpeppar.

Skala palsternackan och skär den i cm tjocka skivor. Fräs schalottenlök i en kastrull och blanda ner skivad palsternacka.

Häll i grädden och späd med mjölk så det täcker. Låt sjuda tills palsternackan är mjuk, ca 30 – 40 minuter.

Sila av vätskan – spara den!

Friterad potatisringar och
palsternacka

8st stora potatisar

1st palsternacka

Flingsalt på potatis o grönsak

Grönsaker

18st sparrisknoppar, vit o
grön.

40st haricots verts

16st späda buntmorötter

Mixa palsternacka och lök, späd med
gräddmjölken tills lagom konsistens. Smaksätt med
salt & peppar.

Skala stora potatisar, skär bort sidorna och gröp ur
potatisen så att de får formen av en ca 6 - 7cm hög
ring.

Låt potatisen rinna av och torka på hushållspapper.
Skala och hyvla palsternackan med osthyvel.
Friterar potatisringarna i två omgångar. börja med
att värma oljan till 160 grader. Friterar ca 3 - 4 min.
Ta upp potatisen, låt rinna av på hushållspapper.

Friterar den hyvlade palsternackan, lägg försiktigt i
oljan – lite i taget. Friterar 1 – 2 min. Lägg på
hushållspapper, strax innan serveringen.

Skala morötter och skär dessa i ca 8-10cm långa
bitar.

Skär sparris till samma längd.

Koka grönsakerna "al dente" var för sig i saltat
vatten.

Strax innan servering: Värm upp oljan till 180
grader. Friterar potatisringarna en andra gång tills
de är gyllenbruna. Låt rinna av på hushållspapper
innan de placeras på tallriken.

Fördela och ställ de kokta grönsakerna i
potatisringarna på varma tallrikar.

Lägg upp skivad lammfilé, palsternackpure' och
dekorera med friterad palsternacka. Häll på sås.

Smaklig spis!