



Månedens opskrift



Lammeculotte med cremet perlebygotto og grillet grønt

Du skal bruge:

Til 2 personer

Ingredienser:

1 lammeculotte
Olie
Salt + Peber

Perlebygotto:

1 dl ikke kogt perlebyg
Vand
¼ l Fløde
Revet parmesan
Salt + Peber

Yderligt tilbehør:

½ peberfrugt
1 rødløg
¼ squash
¼ aubergine

Fremgangsmåde:

- 1) Perlebyggen kommes i en gryde med rigeligt vand og et nip salt.
 - a. Koges i 10 min. De skal være al dente.
 - Er der for meget bid i endnu, lad dem så stå og trække i 5 - 10 min.
 - b. Køles helt ned inden videre brug.
- 2) Lammeculotten befries for senere på undersiden og fedtet på oversiden rises i tern, som på en flæskesteg.
 - a. Krydder den med salt og peber.
 - b. Lad den trække, mens du ordner grøntsagerne.
- 3) Løget deles i kvarter, squash og aubergine skæres i skiver på ca. ½ cm, og peberfrugten skæres i store stykker.
- 4) Lammeculotten brunes grundigt af på fedtsiden først, gerne en dyb gyldenbrun farve, derefter brunes de andre sider af.
 - a. Kommes i ovnen ved 180°C i 10 min.
 - b. Når lammeculotten har fået 10 min. i ovnen, trækker den indtil resten af garnituren er færdig.



- 5) Mens lammeculotten er i ovnen, sættes en grillpande til at varme, skal være meget varm.
- 6) Perlebygen kommes i en lille gryde.
- 7) Fløden hældes på perlebygen og varmes stille op sammen.
 - a. Den skal have en blød og cremet konsistens.
 - Er den ikke cremet nok, kan der tilsættes lidt vand for at justeret konsistensen.
 - b. Parmesan kommes i, ca. en god håndfuld til 1 ½ håndfuld.
 - c. Smages til med salt og peber.
- 8) Grill grøntsagerne på alle sider.
- 9) Skær lammeculotten i skiver – Modsat den retning, kødfibrene går.
- 10) Anret efter ønske.

