



Gremolatamarinerad lammstek med grönsaker

Ingredienser

1 kg	lammstek
Gremolata	
3 st	vitlöksklyftor
0,5 st	mynta, kruka
1 dl	persiljeblad
1 st	citron, finrivet skal av en välborstad
1 msk	dijonsenap
2 msk	svensk senap
0,5 tsk	salt
0,5 tsk	svartpeppar, nymald
1 msk	olivolja
Grönsaker	
9 st	potatisar, medelstora (ca 800 g)
2 st	lökar, grön eller gul, gärna färska
1 st	zucchini, grön eller gul
2 st	tomater, eller 10 körsbärstomater
2 st	olivolja
5 st	vitlöksklyftor
1 dl	persilja, nymald
1 tsk	salt
1 krm	svartpeppar, nymald
1 st	citron, saft

Tillagning Gremolatamarinerad lammstek med grönsaker

Här är en smart allt i ett-rätt. Gremolatamarinerad lammstek tillagas på en bädd av medelhavsgrönsaker så att allt blir klart samtidigt. Gremolatan känns ny och spännande med senap och finhackad mynta.

1. Gremolata: Skala vitlöksklyftorna. Mixa vitlök, mynta, persilja, citronskal, senap, salt, peppar och olja i en matberedare eller mixer. Lägg köttet i en skål. Bred på gremolatan runt om hela köttet. Marinera minst 2–3 timmar, gärna över natten, i kylskåpet.
2. Skala och skär potatisen i ca 2 cm tjocka skivor. Skala och skär löken i klyftor. Skär zucchinin i bitar. Dela de hela stora tomaterna.
3. Sätt ugnen på 200°. Hetta upp oljan i en stekpanna. Fräs potatis och lök i olja ca 5 min. Tillsätt zucchini, tomat, vitlök och persilja och fräs ytterligare 5 min. Lägg grönsakerna i en långpanna eller på ett ugnssäkert fat. Salta och peppra. Ringla över citronsaften.
4. Lägg köttet med gremolatan ovanpå grönsakerna. Stick in kötttermometern så att hela röret är täckt och spetsen kommer i den tjockaste delen av köttet. Sätt in långpannan mitt i ugnen och stek ca 30 min.
5. Sänk värmen till 175°. Rör om grönsakerna och stek köttet till önskad innertemperatur: När termometern visar 62–65° är köttet lätt rosa inuti, vid 70° är det helt genomstekt. Beräkna 40–50 min.
6. Ta upp steken och låt den stå 10–15 min. Då behåller den sin saftighet och blir lättare att skära.