



Foto: Lars Paulsson

Grillad lammytterfilé med taboulet och auberginesås

Ingredienser 4 personer

500 g lammytterfilé

Marinad:

0,5 dl rödvin
 0,5 dl olivolja
 2 st vitlöksklyftor, pressade
 0,5 msk ingefära, riven färsk
 0,5 tsk svartpeppar, grovmald
 1 msk koriander, hackad färsk
 1 msk bladpersilja, hackad
 0,5 tsk salt

Taboulet:

3,5 dl bulgurvete
 1,5 dl persilja, hackad slätbladig
 1 dl mynta, hackad färsk
 3 st salladslökar, hackade
 2 st tomater, hackade utan kärnor
 2 msk citronsaft, pressad
 1 msk olivolja
 1 tsk svartpeppar, grov
 1 tsk salt

Auberginesås:

500 g aubergine, halverade på längden
 1 tsk salt
 1 st vitlöksklyfta, pressad
 1 msk citronsaft
 1 tsk olja
 0,75 tsk salt
 250 g kesella
 1 msk mynta, hackad färsk

Tillagning: Grillad lammytterfilé med taboulet och auberginesås **Lammytterfilé är befri kotlett i hel bit.**

1. Putsa köttet fritt från fett och hinnor.
2. Blanda samman marinaden och marinera köttet ca 3 timmar.
3. Grilla köttet 15 minuter. Vänd det under grillningen. Kontrollera innertemperaturen med en köttermometer. Köttet är klart vid 65° innertemperatur. Låt vila en stund innan det skärs upp.
4. Skär upp i sneda skivor och servera med taboulet, auberginesås, pfeferoni och eventuellt pitabröd.

TABOULET

Detta är en libanesisk rätt. Uttalas "tabboullé".
Om man inte får tag på bulgur kan kokt couscous användas.

Gör så här:

1. Tillaga bulgurgröden enligt anvisning på förpackningen.
2. Blanda de avsvalnade gröden med övriga ingredienser.

AUBERGINESÅS

En sås som är mycket godare än sitt utseende. En klassisk libanesisk mezze, d v s förrätt, god till kokta grönsaker, pitabröd eller som här till grillat kött.

Gör så här:

1. Sätt ugnen på 200°.
2. Strö salt på snittytorna och låt stå ca 10 minuter.
3. Skölj bort saltet. Lägg auberginehalvorna på ett ugnssäkert fat med snittytan upp. Ställ dem mitt i ugnen ca 45 minuter tills de blivit mjuka.
4. Dra bort skinnet och lägg inkråmet i en matberedare tillsammans med vitlök, citronsaft, olja och 3/4 tsk salt. Mixa till en slät kräm.
5. Blanda med kesella och hackad mynta.