



Foto: Ulrika Pousette

Grillade lammkotletter med örtekokta primörer

Ingredienser 4 personer

- 8-12 st lammkotletter, gärna med långa ben
- 1 msk olivolja
- 1 krm svartpeppar, nymald (+ 1 tsk salt)
- 2 st citroner

Örtekokta primörer:

- 2 st gulbetor
- 4 st primörmorötter
- 4 st gröna sparrisar
- 4 st färska lökar

Buljong:

- 4 dl vatten
- 1 st hönsbuljongtärning
- 1 st vitlöksklyfta
- 1 st rosmarinkvist, stor
- 1 st persiljekvist
- 3 st timjankvistar
- 2 st citronskivor
- 1 msk smör

Tillbehör:

- grillad citron
- nybakat bröd

Tillagning

Beställ lammkotletterna i manuell köttdisk om du vill ha dem med långa ben.

1. Primörer: Koka gulbetorna mjuka i vatten ca 40 min. Dra av skalet under kallt vatten och skär dem i mindre bitar.
2. Skala och halvera morötter na. Bryt av den nedersta biten på sparrisen. Skär bort lökblasten 10 cm ovanför löken och skiva den tunt.
3. Buljong: Koka upp vatten och buljong med skalad, skivad vitlök, örter och citron. Lägg i morötter och sparris och koka ca 3 min. Lägg i lök och gulbetor och koka ytterligare ca 2 min.
4. Kött: Putsa benen om lammkotletterna har långa sådana. Pensla med olja. Salta och peppra.
5. Skölj citronerna i ljummet vatten och halvera dem. Grilla kotletterna ca 2 min på varje sida till 55° innertemperatur. Grilla citronhalvorna vid sidan. Servera med nykokta primörer