



Foto: Lars Paulsson

Grillat kött med linsallad och gremolatayoghurt

Ingredienser 4 personer

600 g skivor entrecôte, biff eller karré
1 msk grillolja

Linsallad

400 g kokta linser
2 st avokador
4 st tomat
4 dl sallad, i bitar
1 msk balsamvinäger
0,5 tsk salt
1 krm svartpeppar

Gremolatasås

2 dl matlagingsyoghurt
1 st vitlöksklyfta, pressad
1 tsk citronskal, rivet
0,5 dl persilja, hackad
0,5 tsk salt

Tillagning

Numera kan man köpa kokta linser på burk. Gott i salladen när man grillar. Såsen är smaksatt med det italienska krydströsslet gremolata.

1. Pensla köttet med grilloljan.
2. Spola linserna i kallt vatten och låt dem rinna av. Dela, kärna ur och skala avokadofrukterna. Skär dem och tomaterna i bitar.
3. Blanda linser, grönsaker och balsamvinäger. Smaksätt med salt och peppar.
4. Rör ihop gremolatasåsen.
5. Grilla nötköttet 2-3 minuter, karré 3-4 minuter på varje sida.