



## Lamm med sallad på kronärtskockor

### Ingredienser personer

---

600 g	tunnbringa av lamm, urbenad
1 tsk	salt
2 krm	vitpeppar
1 knippa	salladslök
100 g	spenat, färsk

### Till kokspadet

1,5 l	vatten
1 msk	salt
1 st	gul lök
1 st	morot
50 g	palsternacka, en bit

### Sallad

6 st	kronärtskockor, små
1 st	huvud romansallad
50 g	valnötter
1 st	rödlök, liten
1 dl	dill, plockad
1 krm	salt
1 krm	vitpeppar
2 msk	olivolja

## **Tillagning: Lamm med sallad på kronärtskockor**

---

Salladslök och spenat rullas in i urbenad tunnbringa. En rätt som går att göra helt klar och sedan bara skiva strax före servering.

1. Bred ut lambringan på arbetsbordet, salta och peppra och lägg på spenatblad och hela putsade salladslökar. Rulla ihop lambringan hårt, bind om med bomullsnöre och knyt till.

2. Koka upp kokspadet med lök i klyftor och bitar av morot och palsternacka. Lägg ner lambringan i det kokande spadet.

3. Skumma av ytan noggrant under kokningen. Koka ca 30 minuter till en innertemperatur av 65°, tills rullen lätt släpper från en stekgaffel när du tar upp den. Låt den kallna. Skär i skivor och servera med kronärtskockssalladen.

### **Sallad med kronärtskockor:**

Plocka ut små kronärtskockor, koka dem och skär bort blad och skägg så bara botten återstår. Dela och blanda i salladen och droppa över god olivolja.

Gör så här:

1. Koka kronärtskockorna i saltat vatten tills bladen lossnar lätt.

Låt svalna och skär av hela toppen med blad och "skägg".

Lossa botten och skär den ren. Dela eventuellt i 2-3 bitar.

2. Skölj, torka och riv salladen i bitar. Grovhacka valnötterna, skala och skiva rödlöken mycket tunt.

3. Blanda salladen med kronärtskockor, dill, hackade valnötter och rödlöksstrimlor. Krydda med salt och peppar och droppa på god olivolja.