



Lammfilé på spett med varm bönsallad

Ingredienser 6 personer

1 kg lammytterfilé, renputsad
6 st grillpinnar, tunna

Marinad

2 tsk svartpeppar, grovkrossad
2 msk färsk rosmarin, grovhackad
1 st citron
3 st vitlöksklyftor, finstrimlade
1 dl olivolja

Bönsallad

500 g torkade vita bönor
4 st stora fasta tomater
250 g små färska haricots verts
400 g grekisk fårost
1,5 dl rödlök, grovhackad
1 dl olivolja

Tillbehör och garnering

1 st citron, i klyftor
3 msk vitlökssmör

Tillagning: Lammfilé på spett med varm bönsallad

Vill du ha ett garanterat gott och mörkt lammkött att sätta på spett ska du köpa utskuren färdigputsad ryggfilé. Den säljs ofta färsk och i vakuumpförpackning. Det enda du själv behöver göra är att skära den i lagom stora bitar, krydda, smakmarinera och sätta på spett. Tänk på att lammet helst ska läggas i sin marinad en dag i förväg och att de vita torkade bönorna ska blötläggas ca 8 timmar före tillagning.

1. Skär köttet i jämnstora bitar till grillspetten. Blanda samtliga ingredienser till marinaden i en 3-liters frysplastpåse. Lägg i köttbitarna, blanda om ordentligt, knyt till och låt köttet marinera i kylen till nästa dag. Lägg bönorna i blöt i rikligt med vatten och låt stå till nästa dag.

2. Koka bönorna i nytt lättsaltat vatten som täcker väl. Har du fått tag på den stora platta sortens bönor räcker det ofta med en koktid på 30-40 minuter, i annat fall får du räkna med att koka bönorna ca 1 timme. Tänk på att de bara ska bli mjuka, ej sönderkokta.

3. Skålla, skala, kärna ur och skär tomaterna i bitar.

Dela haricots verts rakt av och förväll dem 1-2 minuter.

Skär fårosten i kuber och grovhacka rödlöken. Slå av kokvattnet från bönorna och blanda med tomater och haricots verts och ca 1 dl olivolja. Låt stå så under lock på spiskanten medan du grillar lammspetten.

4. Hetta upp en stor grill- eller gjutjärnspanna. Fördela lammköttet på grillpinnar (hugg av pinnarna om de är för långa - de måste få plats i pannan). Salta spetten lätt och pensla med en del av marinaden.

5. Grilla på ganska hög värme 1-2 minuter på varje sida beroende på köttbitarnas tjocklek, köttet ska helst vara en aning rosa inuti.

Blanda ner fårosten i bönsalladen och lägg upp den på ett stort fat med de nygrillade spetten ovanpå. Strö över rödlöken och garnera med citronklyftor, vitlökssmör och eventuellt rosmarin.

Servera omgående.