



Lammragu med pasta och sockerärter

Ingredienser 4 portioner

500 g benfri stek, bog, eller grytbitar av lamm

Marinad:

5 st färska salviablåd, i strimlor

1 kvist färsk rosmarin

1 st stor gul lök, i skivor

3 st vitlöksklyftor, tunt skivade

1 st apelsin, rivet skal från

2 st apelsiner, saft från

2 msk olivolja

2 msk soja

1 tsk salt

svartpeppar

2-3 dl rött vin, eller hönsbuljong

8-10 st svarta oliver, urkärnade

1 st röd paprika, i strimlor

1 st gul paprika, i strimlor

2 msk mörk maizenaredning

Tillbehör:

kokt pasta

sockerärter eller annan grönsak

Tillagning

1. Skär köttet i mindre bitar. Blanda salvia och hackade rosmarinblad med köttet tillsammans med skivad lök och vitlök. Tillsätt rivet apelsinskal, pressad apelsin, olja och soja. Köttet mår bra av att få dra i marinaden någon timme, men det är inte nödvändigt.
2. Lägg över kött och marinad i en gryta. Smaksätt med salt och peppar. Häll på vin eller buljong. Låt alltsammans sjuda cirka 30 minuter eller tills köttet är mört.
3. Tillsätt oliver och paprikastrimlor. Red av med maizena. Låt allt koka några minuter, smaka av.
4. Servera ragun tillsammans med kokt pasta och någon grönsak.