



Lammytterfilé à la moutarde

Ingredienser 4 personer

500 g	lammytterfilé
1 tsk	salt
2 krm	svartpeppar, nymalen
2 msk	smör, till stekning
1 st	schalottenlök, finhackad
1 st	vitlösklyfta, finhackad
1 msk	balsamvinäger
2 dl	crème fraiche
1 dl	vispgrädde
1 msk	kalvfond, konc
2 msk	honungssenap
0,5 tsk	salt
0,5 dl	persilja, finhackad

Tillbehör

250 g	breda nudlar, pappardelle
300 g	sparris, färsk grön
2 msk	smör
1 nypa	salt

Garnering

1 paket	körsbärstomater, halverade, eller tomatklyftor
1 paket	rosmarin

Tillagning: Lammytterfilé à la moutarde

Ytterfilé är den styckningsdel på djuret som sitter uppe på ryggraden och som normalt styckas till kotletter eller sadel. Här är den utskuren till långa, lite platta filéer. Dessa filéer säljs helt renputsade och är därmed klara direkt för pannan. Här helsteks filén så att den är lite rosaröd invändigt och serveras med en smakrik honungssenapssås. Som tillbehör blir det sparrispasta gjord på riktigt breda bandspaghetti och färsk grön sparris.

1. Förbered tillagningen genom att hacka lök, vitlök och persilja. Skär bort några cm längst ner på sparrisstjälkarna och dela dem en eller två gånger på längden och skär sedan rakt av på mitten. Koka upp rikligt med lättsaltat vatten till pastan.

2. Krydda lammfiléerna med salt och peppar samtidigt som du hettar upp en stekpanna. Stek filéerna runt om 5–6 min så att de får en fin stekyta på alla sidor. När de är klara bör innetemperaturen vara 60° och filéerna ska kännas lite lätt "gungiga" när du känner med fingret på dem. Ta upp och håll köttet varmt under folie.

3. Lägg löken och vitlöken i samma panna som du stekt köttet i och fräs lätt någon minut. Tillsätt vinäger, creme fraiche, grädde och kalvfond. Låt koka upp. Smaka av med senap, salt och persilja.

4. Pasta: Koka pastan 7 min, låt sparrisstrimlorna koka med de sista 2 minuterna. Slå bort kokvattnet och lägg en smörklick i pastan. Smaka av med lite salt. Fördela pasta och sparris i fyra stora, djupa, varma tallrikar, skär upp filén i snedskurna bitar och fördela på pastan. Ringla såsen över köttet och pastan och garnera med tomater och rosmarin. Servera genast.