

LAMMEKOTELET

Gourmet
40-60 min.

m/ ovnbagte rodfrugter, rødbedesalat og rødbedesauce



Til 4 personer

DU SKAL BRUGE

Lammekotelet (*Tip: Du kan også bruge lammesteak, mørbrad eller culotte til denne ret*)

Ovnbagte rodfrugter: Vælg selv mellem kartofler, gulerod, pastinak, persillerod og rødbede – ca. 200 gram pr person.

Rødbedesalat: 3 rødbeder, 1 håndfuld jordskokker, 1-2 tsk peberrod, 2 dl eddike, 1 dl vand, 1 dl sukker, 1 dl drænet yoghurt.

Rødbedesauce: 1½ dl bouillon, maizena.

SÅDAN GØR DU

1. Skræl rodfrugterne og skær dem i både. Steg dem i ovn i ca. 30 min. ved 200 grader.
2. Skræl og rens grøntsagerne til rødbedesalaten, og skær dem ud i tern. Kog eddike, vand og sukker op i en gryde. Tilsæt grøntsagerne og bouillon nok til at dække grøntsagerne. Kog i 10 min. Og sigt herefter væden til saucen ned i skål, mens grøntsagerne køles af. Når de er kolde nok, blandes grøntsagerne med drænet yoghurt og smages til med peberrod, salt og peber.
3. Rids kotelettens fedtkant helt ned til kødet, og gnid den med salt. Koteletterne kan steges i ovn (15 min. på hver side med fedtkanten opad), eller på panden (ca. 3 min på hver side).
4. Til sidst laves rødbedesaucen: Lad væden fra rødbederne koge ind lige til resten af retten er klar. 2 spsk. Maizena røres i 4 spsk. vand, og hældes i saucen, der skal koges op – du kan altid tilsætte mere jævning, hvis du ønsker en tykkere sauce.