

Oppskrifter 25.9.2004 - Klubbmøte hos Jan Kåre

Lammecarré med grønnsakkompott

Ca. 1,2 kg kotelettkam av lam

1 ts salt

1/4 ts pepper

1/2 ts smuldret rosmarin

250 g sjalottløk

1 rød paprika

1 hvitløkfedd

Ca. 200 g spinat

Olivenolje

1 dl hvitvin

Salt og pepper

Skjær kjøttet fra bena. Skjær helt inn til benet slik at alt kjøtt kommer med. Skjær bort den grove senen som ligger langs den ene siden av fileten. Skjær tynne snitt i fettlaget. Brun fileten raskt i varm panne, dryss på salt og krydder og etterstek den i ovnen ved 125°C i ca .20 minutter. La den hvile i ca. 5 minutter før den skjæres i skiver.

I mellomtiden steller vi grønnsakene. Gi løken et oppkok, rens den og del store løk. Skjær paprikaen i biter. Brun løken i olivenolje på ikke for sterk varme. Legg i paprikabitene og la dem frese med litt. Tilsett hvitvin og finhakket hvitløk og la det surre til løken begynner å bli mør. Legg i godt vasket spinat og la den bare falle sammen. Smak til med salt og pepper.

Drikke

Marques de Vittoria Rioja 1998