

Image not found or type unknown



Oppskrift

Lammelår i skiver med couscous

Image not found or type unknown



1

Tilbered couscous eller bulgur som anvist på pakken. Bland løk, agurk, tomat, persille, sitronsaft og olivenolje sammen med couscousen. Smak til med salt og pepper.

2

Stek deretter de skivede lammelårene i en varm panne med nøttebrunt smør i ca. 5 minutter på hver side. La kjøttet hvile noen minutter før servering. Vel bekomme!

Ingredienser

Du trenger

Lammelår i skiver 500 g
Couscous 2,5 dl
Rødløk 1 stk
Agurk 1 stk
Tomater 2 stk
Persille 1 stk
Sitronsaft
Olivenolje
Salt & Pepper

Allergener

- Gluten
- Soya