

Image not found or type unknown



Oppskrift

Grillet lammebøg med tabbouleh og appelsinyoghurt

Image not found or type unknown



Tips: Begynn med å lage tilbehøret!

1

Begynn med å lage tabbouleh

Kok bulgur etter anvisning på pakken. Grovhakk persille og mynte. Del tomater, og fjern kjernene. Finhakk agurk, tomater og rødløk. Legg alt på et stort fat. Tilsett bulgur i salatblandingen og press over godt med sitron. Hell over olivenolje, salt og pepper og persille og mynte.

2

Appelsinyoghurt

Rasp skallet av appelsin og hakk mynten grovt. Bland dette sammen med finhakket chili og hvitløk, honning og yoghurt.

3

Salsa Romanesco

Miks alle ingredienser med stavmikser eller blender. Smak til med salt, pepper og litt tabasco om du vil ha den litt sterk.

4

Grill lammebogen

Etter du har laget appelsinyoghurt, salsa romanesco og tabbouleh lar du de stå så smakene setter seg godt.

Deretter krydrer du med salt og pepper på kjøttet og griller lammebogskivene til de er ferdige. Ha over litt sitronsaft før servering.

Vel bekomme, fra den norske bonden!

Ingredienser

Du trenger

Salt & Pepper

Sitron 1 stk

Appelsin 1 stk

Lammebrog 4 stk

Tabbouleh

Bulgur 2 dl

Bladpersille 1 bunt

Mynte 2 never

Tomater 3 stk

Agurk 0,5 stk

Vårløk 2 stk

Rødløk 1 stk

Sitron 1 stk

Salt & Pepper

Appelsinyoghurt

Mynte

Rød Chili 1 stk

Hvitløksfedd 1 stk

Flytende honning 2 ts

Matyoghurt 3 dl

Salt & Pepper

Salsa Romanesco

Rød paprika 200 g

Hvitløksfedd 2 stk

Mandelflak 0,5 pk

Loff 1 skive

Salt & Pepper

Allergener

- Gluten

- Melkeprotein inkl laktose
- Paprika