

Lammestek med asparges og fetakrem



En spennende vri på en tidløs klassiker. Her får du i pose og sekk med gode smaker. Høsten er en fin tid for god mat og kos enten man er på fjellet eller i byen. God høstmat kan nytes overalt! Lam står ofte på menyen på høsten, og du kan helsteke lammestek som et alternativ til lammelåret. Perfekt middag for sammenkomster med familie og venner, men også hele vinteren!

1

Slik gjør du

La lammesteken ligge i romtemperatur i en time eller to før du gnir den inn med salt, pepper og rosmarin. Skjær små lommer med en knivspiss og stikk inn deler av hvitløksfedd og litt smør – eller åpne steken og fyll den med krydderet og surr den på nytt.

2

BRun steken og sett i ovnen

Brun steken i stekepanne i litt smør og legg den så i en ildfast form. Plasser et steketermometer i den tykkeste delen og stek på 125 grader i ovnen. Når steketermometeret viser 63 °C er steken rosa – ved 69 °C helt gjennomstekt. La steken hvile i 20 min før du skjærer den i skiver.

Bruk alltid et steketermometer så du har full kontroll på kjernetemperatur. Termometeret skal stikkes inn på den tjukkeste dele av steika.

3

Lag tilbehør

Når steken står i ovnen lager du tilbehøret. Del poteter i båter og legg i ildfast form sammen med grovhakket hvitløk, olje, smør, salt og pepper og mye rosmarin. Ha over sitronsaft så blir de lett karamelliserte.

4

Lag fetakrem

Forvell aspargesbønnene og del sitronene i to og pannestek de lett til de blir gyllene. Rør sammen ingrediensene til fetakremen og vips så har du deilig påskemiddag.

5

Servér

Fordel aspargesbønnene på et fat og skvis sitron over. Legg på skiver av lammestek og halve sitroner.
Server med potetbåter, fetaostkrem og rosmarin.

Vel bekomme, fra den norske bonden!

Ingredienser

Du trenger:

Lammestek	800 g
Smør	50 g
Sitron	3 stk
Hvitløksfedd	7 stk
Rosmarin	1 stk
Aspargesbønner	1 pk
Salt & Pepper	

Ovsnbakte poteter

Poteter	8 stk
Olivenolje	4 ss
Smør	2 ss
Sitronsaft	1 stk
Rosmarin	2 stilker
Salt & Pepper	

Fetaostkrem

Hvitløksfedd	1 stk
Crème fraîche	3 dl
Fetaost	1 pk

Allergener

- Melkeprotein inkl laktose