



BØRN MED MÆLKEALLERGI

Genveje til en glad hverdag fra mor til mor

LAMMEKØLLE MED GREMOLATA

INGREDIENSER:

6 personer. Tilberedningstid: ca. 2 timer

1 lammekølle
10-15 hele fed hvidløg, uden skal
3-4 kviste rosmarin
Salt og friskkværnet peber – helst hvid

2 spsk. olivenolie
1 finthakket rødløg
1 finthakket rød chili uden kerner
3 gulerødder, skåret i små tern
3 stængler bladselleri skåret i små tern
1 stort glas hvidvin
1½ dl grøntsags- eller lammebouillon.



SÅDAN GØR DU:

Lav 10-15 dybe stik i lammekøllen med en skarp urtekniv og fyld dem med de hele fed hvidløg og rosmarinbladene. Krydr lammekøllen med salt og peber og læg den i et ildfast fad. Forvarm ovnen til 225 grader.

Svits løget et par minutter i olien, tilsæt chili, gulerødder og bladselleri og lad det småsimre 4-5 min. Skru op for varmen, tilsæt hvidvinen og lad det koge ind et minuts tid. Tilsæt bouillon, kog yderligere et minuts tid og hæld hele blandingen op i bunden af det ildfaste fad.

Sæt fadet i ovnen. Efter 15 min. sættes temperaturen ned til 160 grader, og kødet steger videre i en times tid, alt efter hvor stor køllen er. Den skal have ca. 30 min. pr. kilo, hvis den er udbenet, og 45 min. pr. kilo, hvis der er ben i den.

Lad meget gerne lammekøllen hvile en halv times tid, inden der skal spises.

Opskriften fortsættes på næste side



BØRN MED MÆLKEALLERGI

Genveje til en glad hverdag *fra mor til mor*

GREMOLATA TIL LAMMEKØLLEN

INGREDIENSER:

6 personer.

2 store håndfulde persille, finthakket
2 øko-citroner, fintrevet skal af
3 fed hvidløg, finthakkede



SÅDAN GØR DU:

Bland persille, citronskal og hvidløg og servér gremolataen til lammekøllen.

Servér lammekøllen med fx en let tomatsalat, græsk salat eller snit fritter af forskellige rodfrugter og evt. nogle kartofler, vend dem i olivenolie, hele hvidløgsfed, friske rosmarinkviste og krydr med salt og peber og bag dem møre i ovnen ved 200 grader.

Opskriften er udarbejdet af kok og forfatter Sandra Pugliese