

Lam med asparges, spidskål ,abrikos og rosmarinsky

180 gr lammeculotte pr person

olie salt peber

2 spk rosmarinblade

4-6 fed hvidløg

Asparges

3-4 stk asparges pr person

vand salt

50g smør

1/2 bdt estragon

1 spk birkes

1 stk spidskål

vand salt

200 gr lyse abrikoser

2 stk ch løg

2 dl boullion

olie salt peber

Sauce

2 stk ch løg

1 kvist rosmarin

olie

1/2 dl mørk balsamico

1/2 1 mørk fond

50 gr smør

salt peber

Rens kødet, snit fedet, brunes af på en pande med olie, hak rosmarinblade og hvidløg.

Sæt kødet i et ildfast fad, drys hvidløg og rosmarin over. Sættes i en forvarmet ovn ved 200 grader i 10 min. Og tages ud. Ved servering sættes i ovnen ca 10 min og hviler 10 min inden kødet skæres ud.

Asparges

Skræl asparges, knæk det nederste af, blanceres i vand og salt i 3-4 min, lægges på køkkenrulle.

Brun smør med hakket estragon og birkes, steg asparges færdig på panden, kommes op i et ildfastfad, lunes ved servering.

Spidskål:

Rens og snit kålen blanceres i vand og salt i 1-2 min kom koldt vand på,, kommes op i en

sigte.Tag 100 gr abrikoser og 1 stk ch løg og snit det fint, koges op i bouillon og blendes.

Snit resten af abrikoserne og ch løg, sautes af på en pande med lidt olie, vend spidskålen med begge hold abrikoser kommes op i portionsforme, lunes i ovnen ved 150 g i ca 8 min.

Sauce.

www.madforsjov.dk

Pil og hak ch løg sautes af i olie med rosmarin, kom balsamico på, koges væk.

Tilsæt fond lad det simre i ca 10 min og sigtes.

Ved servering lunes saucen, pisk kold smør i, smages til med salt og peber.

www.madforsjov.dk