

Sennepskremede grønnsaker til lam eller kje

1 stk lammelår/ kjelår. Den raske varianten er lammekotelett/filet

Salt og pepper

Olivenerolje

Hvitløk

Rosmarin

Grønnsaker

Sjalottløk

Purreløk

Gulrøtter

Persillerot

Løk

Sopp

Sukkererter

Saus

3,5 dl fløte

2 dl lys kjøtt kraft (kan koke ut pannen med vann og eventuelt litt vin)

2-3 ss grov, ikke for sterk, sennep

1stk sitron

Frisk estragon og persille

Salt



Låret gnis inn med salt og pepper, krydder og olivenolje. Bakes i stekeovnen på 120 C til det når kjernetemperatur 68. Brunes i pannen rett før servering. Dersom en bruker lamme filet/kotelett bruker en samme krydder, men kan steke dette i pannen.

Del grønnsakene i biter og kok dem så vidt møte, avkjøl i kaldt vann.

Kok opp fløte, kraft og sennep og la det trekke til en fyldig saus. Smak til med litt sitronsaft og sitronskall. Vend godt avrente grønnsaker inn i sausen, tilsett frisk estragon og persille rett før servering. Serverer gjerne med poteter.

