



Asta och Janne grillar:

Rostad lammytterfilé

En hel lammytterfilé är en festlig grillrätt, som kan serveras till exempel tillsammans med en sallad av strimlade morötter. För ett större gäng grillar du lätt flera filéer på samma gång.



Rostad lammytterfilé

Plocka fram lammytterfilén i rumstemperatur åtminstone en timme före grillning. Gnid först in olja på filéns yta, sedan pepparblandning och torkad persilja, färsk persilja passar också. Av kryddblandningen behöver du 1,5 msk per filé. Låt dra sig en stund.

Olja in ett varmt grillgaller och sätt köttet på grillen. Grilla ytan runt hela filén och fortsätt grilla, tills köttet är medium (innertemperatur 55 grader, eller moget, 62 grader). Lyft bort köttet från grillen, täck över det lätt. Låt köttet dra sig 10–15 minuter före servering. Salta vid behov.

Sallad med strimlade morötter

- 2 knippen sommarmorötter eller 500 g lagrade morötter
- 1 kruka färsk basilika
- 1 kruka smakrik sallat

Dressing:

½ dl äppelcidervinäger
1–1½ msk honung
nymalen svartpeppar enligt smak
¾ dl matolja

Strimla morötterna i längdriktning med en potatisskalare, du kan också riva dem med grovt. Blanda honungen och vinägern, smaksätt med svartpeppar och tillsätt sedan matoljan.

Häll dressingen över morotsstrimlorna och blanda med hjälp av två gafflar. Låt dra sig i svald 20–30 minuter eller längre före serveringen. Tillsätt med sax klippt sallat och basilika. strax innan serveringen.

Flera fårrecept:

www.lammasyhdistys.fi/materiaalipankki

Lampaanlihan tuotantoketjun kehittäminen -projektet: