LAMM

Lammfilé med rostad vitlökspotatis och vitvinssås

Kock: **Jennifer Berg** Tid: **45 min** Portioner: **4**

Lammfilé är ett riktigt saftigt och mört kött och passar perfekt att bjuda vänner och släkt på. Dessutom tillsammans med dessa vitlöksdoftande potatisar och vitvinsås. Mums! Lägg till tid för marinering, minst 5 timmar.

På Island är det väldigt populärt att äta lamm och jag har nu lärt mig att tillaga det perfekt. Innertemperaturen ska vara 63 grader och det är bra om du har en köttermometer till hands.
Jag marinerar köttet redan på förmiddagen och låter det stå hela dagen i kylen. Sen tar jag ut det 30 minuter innan jag ska börja steka.
Jag använde mig av mandelpotatis och Blå Kongo-potatis (de blåa), hade aldrig testat dem innan och tycker det blir så vackert på tallriken med lite andra färger. Smakade jättegott :)

INGREDIENSER

45

1 kilo lammfilé
4 matskedar olivolja
2 matskedar kikkoman soja
2 teskedar flingsalt
1 tesked nymalen svartpeppar
2 kvistar färsk rosmarin
2 kvistar färsk timjan
3 stycken krossade vitlöksklyftor
3 matskedar smör till stekning
2 matskedar olivolja till stekning

Vitlökspotatis

800 gram mandel- och blå kongo-potatis
2 teskedar flingsalt och nymalen svartpeppar
4 matskedar smör till stekning
2 matskedar olivolja till stekning
1 näve färsk hackad persilja
3 pressade vitlöksklyftor

Vitvinsås

2.5 deciliter torrt vitt vin
2 matskedar smör
2 teskedar hackad färsk timjan
1 matsked koncentrerad kycklingfond
4 deciliter matlagningsgrädde
0.75 deciliter riven parmesan
salt och peppar, efter smak

GÖR SÅ HÄR

1. LammfiléernaBlanda samtliga ingredienser till marinaden i en 3-liters fryspåse eller skål. Lägg i köttbitarna, blanda om ordentligt, knyt till eller plasta över och låt köttet marinera i kylen minst 5 timmar.Hetta upp en panna med smör och olivolja och stek lammfiléerna tills de får en fin yta. Ha gärna med vitlöksklyftorna och kvistarna från marinaden i pannan. Lägg över på en ugnsform och stick i en köttermometer i den tjockaste delen av filén. Sätt in i ugnen på 200 grader tills innertemperaturen är 63 grader.
   När lammfilén har nått 63 grader ta ur dem ur formen och låt vila i ca 5-10 minuter innan du börjar skära fina bitar.

2. PotatisenSkär potatisen till fina klyftor/bitar. Salta och peppra.
   Värm en stekpanna med smör och olivolja och pressa i vitlöken. Ha i potatisen och stek tills den får en fin, gyllene yta. Blanda i persiljan och rör om.
   Häll över potatisen på en plåt med bakplåtspapper och ställ in i ugnen i 200 grader i ca 20 minuter.

3. Vitvinssåsen Placera samma stekpanna som användes för att steka köttet på hög värme.
   Tillsätt vinet och skrapa upp eventuella rester från pannan. Sjud 2-3 minuter eller tills vinet har minskat med 1/3.
   Tillsätt smör och timjan och fortsätt sjuda ytterligare 2 minuter tills smöret har smält. Häll långsamt i matlagningsgrädden och sedan kycklingfonden. Minska värmen till låg och låt sjuda i 5 minuter eller tills såsen har tjocknat något.
   Ta bort från värmen och rör i parmesan. Krydda såsen med salt och peppar.