

Cotolette di Agnello alla griglia con verdure e sofritto di pomodoro Grillade lammkotletter med grönsaker och tomat sofritto

Ingredienser:

Fyra hela lammracks

Marinad:

Timjan fyra nypor

Rosmarin fyra nypor

Torkade lagerblad

Vitlösklyftor 2 st

Tomatsofritto:

Tomater 6st färska skällade och skalade (går att byta mot krossade tomater)

Hackad scharlotten lök 2 st

Hackad vitlök 4 klyftor

Olivolja 1/2 dl

Balsamico vinäger 3 msk

Socker ett par tre nypor (beror på hur söta tomaterna är)

Salt

Grovmalen svartpeppar

Grönsaker:

Zucchini 1/2

Aubergine 1/2

Rödlök 1 st

Fänkål 1 st

Paprika röd 1 st

Paprika gul 1 st

Balsamico vinäger

Olivolja

Gör så här:

Börja med sofrition den tar ett par timmar.

Sveta lök och vitlök i oljan på låg temperatur tills den är mjuk.

Riv sedan i tomaterna salta peppra och sockra.

Låt reducera tills den tjock, skvätt då i vinägern och låt reducera ytterligare.

Smaka av salta och peppra efter behov.

Marinaden:

Mortla vitlöken med kryddorna.

Lammet:

Skär snitt i fett på lammet gnid sedan in det med marinaden.

Låt gärna ligga och dra någon timme.

Salta och peppra båda sidorna (snåla inte).

Mönstra dem på grillen kör sedan i ugn på ca 130grader tills kärn temperaturen är 54 grader.

Ta ut och låt köttet vila några minuter innan ni sätter kniven i det.

Grönsakerna:

Skär allt i jämnstora bitar blanda allt med lite vinäger, olja, salt och peppar.

Rosta i ugnen på 225grader i ca 12-15 minuter.

Blanda gärna i lite färska örter precis innan servering.

Färdigt att servera!