

Middelhavsmarinerte Smørbrønner med Urtekrydret Lam

Mørt stekt lam kombinert med kremete smørbrønner brasert i aromatisk tomatbuljong—et proteinrikt, lavt GI gresk festmåltid som holder blodsukkeret stabilt.

Forberedelse: 10 min

Tilberedning: 25 min

Totalt: 35 min

Porsjoner: 4

GL 15.5 / GI 29

Ingredienser

lamfilet, trimmet

ekstra jomfru olivenolje

hvitløkfedd, knust

stor løk, fint hakket

tomatpuré

fersk dill, mesteparten hakket med noe reservert

rødvineddik

lavnatrium kyllingbuljong

smørbrønner (gigante-brønner), drenert og skyllet

fetaost, smuldret

Instruksjoner

Step 1

Tørk lamfileten med papirhåndklær. I en liten bolle, kombiner en halv spiseskje olivenolje med ett knust hvitløkfedd. Gni denne blandingen over hele lammet, og krydre deretter rikelig med salt og fersk malt svart pepper. Sett til side ved romtemperatur for å marinere mens du forbereder brønneblandingen, eller dekk og kjøøl i opptil 2 timer for dypere smakspenetrasjon.

Step 2

Varm den gjenværende spiseskjeen olivenolje i en stor, dyp stekepanne eller sautépanne over medium varme. Tilsett den hakkede løken og de to gjenværende knuste hvitløkfeddene, krydre lett med salt, og kok i 7-8 minutter, rør av og til, til løken blir myk og gjennomsiktig uten å bli brun.

Step 3

Rør inn tomatpureen og kok i 1 minutt for å karamellisere litt. Tilsett den hakkede dillen (reserver noen hele blader til garnering), rødvineddiken og kyllingbuljongen. Rør godt for å kombinere, deretter tilsett de drenerte smørbrønnene. Krydre med salt og pepper etter smak.

Step 4

Bring brønneblandingen til en mild simring, deretter reduser varmen til medium-lav. Kok udekket i 15 minutter, rør av og til, til væsken har redusert med omtrent to tredjedeler og brønnene er møre og kremete. Blandingens skal være saus, men ikke sopete.

Step 5

Mens brønnene simrer, varm en tung stekepanne eller støpejernspanne over høy varme til den er veldig varm. Tilsett det marinerte lamfileten og stek uten å bevege i 2 minutter til en gyllen skorpe dannes. Vend og stek alle sider i omtrent 5 minutter totalt for medium-rått, eller lenger hvis du foretrekker mer gjennomstekt kjøtt.

Step 6

Overfør det stekte lammet til et skjærebrett, telt løst med aluminiumsfolie, og la det hvile i 5 minutter. Denne hvileperioden lar juicene omfordele seg gjennom kjøttet, noe som sikrer maksimal mørthet.

Step 7

Skjær det hvilte lammet mot kornene i tykke medaljonger, omtrent 1-2 cm brede. Del den varme smørbrønneblandingen mellom fire grunne boller eller tallerkener. Arranger de skjærte lamskivene på toppen av eller ved siden av brønnene.

Step 8

Fullfør hver porsjon ved å strø smuldret fetaost over toppen og garnere med de reserverte ferske dillbladene. Serv umiddelbart mens det er varmt, eventuelt med en side av bladgrønnsaker eller en enkel agurkesalat for ekstra fiber og næringsstoffer.