

Lammfilé med parmesanstuvad savojkål, svamp och hasselnöt



Att lammfilé skulle smaka "kofta" är ett vanligt förekommande missförstånd. Troligtvis syftar man då på en torr lammstek man kört för länge i ugnen men inte ens då kan jag köpa in på liknelsen. Lammfilé är ett av mina absoluta favoritkött. Priset är relativt lågt för denna typ av kött och smaken är fantastisk. Innerfilén är mörk och mjäll och ytterfilén är lite mer rustikare och lite mer tuggmotstånd. Lamm är dessutom ett bra kött ur natursynpunkt då produktionen inte påverkar naturen lika mycket som annan köttproduktion. Denna rätt är en fantastisk kombination och passar såväl sommar som vinter. Receptet är inte speciellt komplicerat och går fort att laga så smit iväg till närmaste matbutik och köp lite lamm redan idag.

Så här gör du:

1. Rosta hasselnötterna i torr panna några minuter. Ta bort och lägg åt sidan för att svalna. Lägg en klick smör i pannan och stek den skivade svampen tills den fått fin färg. Jag använder ostronskivling men går lika bra med kantarell eller champinjon.
2. Plocka bladen från savojkålen och skär bort den tjocka stammen på bladen. Skär ner bladen i mindre bitar och lägg åt sidan till senare. Stek skivad lök i smör så de får lite gyllene färg. När löken är klar adderar du hackad vitlök och låter den steka med löken några minuter på medelvärme. Addera den nedskurna kålen och låt den frasa några minuter på medelvärme. Addera vitt vin och låt den koka någon minut så alkoholen försvinner. Addera grädde och dijonsenap och koka alltsamman 5-7 minuter. Addera parmesan och rör runt. Smaka av med salt.
3. Salta och peppra köttet och stek i olja och smör på hög värme. Ös köttet med fett i pannan när du vänt köttet. Stoppa in en stektermometer när du steker och ta av när innertemperaturen är som du önskar. Jag tar av köttet vid 55C så går det upp till 57C när det fått vila.

Lägg den stuvade kålen i botten och toppa med svampen och hackade hasselnötter. Lägg köttet på toppen och hugg in. Supergod och enkel rätt att laga. Passar både till finmiddag och till vardags.

Ingredienser | Receptet är för sex personer.

300-400gr lammfilé	0,5 dl vitt vin
1 huvud savojkål	1dl riven parmesan
1 gul lök	1 tsk dijonsenap
1 vitlöksklyfta	1 dl hasselnötter
1,5 dl vispgrädde	100 gr valfri svamp

LYCKA TILL & SMAKLIG SPIS!



FREDAGSTIPSET presenteras av Smart Senior i samarbete med Swedishfoodie