

Pensionärsrabatter & seniorrabatter - Smart Senior > Mat- & dryckestips > Recept > Lammytterfilé med krämig risotto, rostad solrosfrö och bakad tomat



Lammytterfilé med krämig risotto, rostad solrosfrö och bakad tomat

[Gilla 0](#)
[Dela](#)
[Spara i dina favoriter](#)
[Ta del av erbjudandet](#)

En krämig risotto och ett pepparstekt lamm. På toppen hittar du semitorkade tomater och rostade solrosfrön. Supergod kombination!

Så här gör du:

1. Dela tomaterna på mitten och lägg på en plåt. Kör i ugnen på 100C i 3 timmar men gärna 4-5 timmar om du har tid. Lägg i skål och ringla över lite olivolja och flingsalt. Låt stå till servering.
2. Rosta solrosfrön i torr panna tills de börjar få lite färg. Salta och häll i en skål, spara till servering.
3. Skär lök, vitlök och zucchinin smått och lägg i kastrull med olivolja. Svetta några minuter innan du häller i riset och rör om. Låt allt fräsa någon minut men inte så det får färg.
4. Tillsätt vitt vin och låt det koka in någon minut. Sänk värmen till medel och späd med buljong, lite i taget och rör om. Fortsätt späda med buljong så fort riset börjar bli torrt och upprepa tills riset är klart. Dra kastrullen åt sidan och addera en rejäl klick smör och parmesan. Smaka av med salt och svartpeppar.
5. Gnid in köttet med olivolja, salta och peppra med svartpeppar runt om. Stek i smör och olja på båda sidorna tills köttet fått fin färg. Lägg på plåt och kör klart i ugnen på 150C tills innertemp på ca 58°. Vila köttet 10 min innan du skär upp det.

Lägg risotton i botten, toppa med tomat, rostade frön, köttet och lite balsamicovinäger.

[Klicka här för att ladda ner receptet som pdf >>](#)

Ingredienser

Vintips till detta recept: [Prohibition Zinfandel >>](#)

Receptet är för två personer.

- 2 nävar risottoris (typ avorio, arborio etc)
- 2 st schalottenlök
- 1/2 st mellanstor zucchini
- 1 st vitlöksklyfta
- 1 dl vitt vin
- 4 dl kycklingbuljong (från tärning turning)
- 1 rejäl klick smör
- 1 dl riven parmesan
- 300 gr lammytterfilé
- 1/2 ask körsbärstomater
- 0,5dl solrosfrön
- Balsamicovinäger (gärna lagrad)

Bli medlem gratis!

[Nästa steg >>](#)