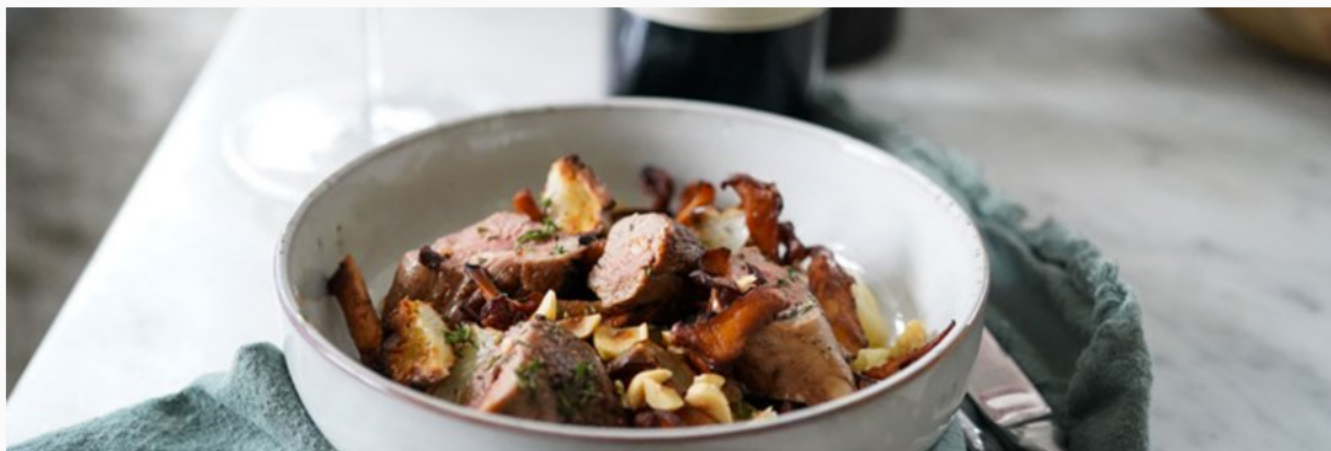


Pensionärsrabatter &amp; seniorrabatter - Smart Senior ➤ Mat- &amp; dryckestips ➤ Recept ➤ Lammfilé med gräddkokt spetskål, rostad jordärtskocka, kantarell, getost och hasselnötter



## Lammfilé med gräddkokt spetskål, rostad jordärtskocka, kantarell, getost och hasselnötter



Spara i dina favoriter

Receptet är inspirerat från hösten. Just finns mycket fin kål, jordärtskockor och svamp, där lammet får agera kronan på verket. Supergod kombination som du bara måste prova.

### Så här gör du:

1. Tvätta jordärtskockan noga men behåll skalet på. Dela på mitten och gnid in i olivolja. Tosta i ugnen på 200C tills gyllene, med en krispig utsida och mjuk insida, ca 20-30 min. Salta lätt.
2. Hacka lök och vitlök fint och svetta i en panna med en klick smör. Tillsätt grovt skuren spetskål och fräs några minuter. Tillsätt vitt vin och låt det fräsa någon minut, tillsätt grädde och dijonsenap och låt koka ihop till en fin konsistens. Smaka av med salt och lite nymalen svartpeppar
3. Mosa chevré med en gaffel i en skål. Tillsätt creme fraiche och rör runt. Smaka av med salt, lite honung och lite citronjuice.
4. Rosta hasselnötterna i torr panna tills de fått lite färg. Låt svalna och hacka grovt med kniv.
5. Stek kantarellerna i smör tills de fått fin färg. Låt vila på hushållspapper och spara till senare.
6. Salta och peppra lammet runt om. Stek i panna på hög värme med lite olja en minut på ena sidan. Vänd och släng i en klick smör. Sänk temperaturen och stek klart lammet till 56-57C innertemp. Ös med fett i pannan under hela tillagningen. Detta går ganska snabbt så stek lugnt efter lammet fått yta så du har kontroll på köttet.

Lägg upp med gräddkokta kålen i botten, på med jordärtskockorna, svampen, nötterna och klicka ut chevrékrämen. Toppa med köttet och lite nyplockad timjan.

[Klicka här för receptet som pdf för utskrift](#)

## Ingredienser

Vintips till detta recept - Garzon >>

Receptet är för två personer.

- 300 gram lammfilé
- ½ stor spetskål
- 1 st liten gul lök
- 1 klyfta vitlök
- 0,5 dl vitt vin
- 1-1,5 dl grädde
- 1 tsk grovkornig dijon (eller vanlig dijon)
- 8 st jordärtskockor
- 2 st nävar kantareller (eller ostronskivling)
- Chevré (1 st 1,5 cm skiva)
- 2-3 msk creme fraiche
- Lite honung
- Lite citronjuice (från citron)
- 1 kruka timjan
- 0,5 dl hasselnöt (eller annan nöt)



## Bli medlem nu!

[Nästa steg >>](#)[Ta del av erbjudandet](#)