



Lammefrikassé med forårsgrønt

Vi inviterer venner på 'spis og skrid', 'spis og skrub af', 'madklub' eller skal vi bare kalde det en hyggelig uforpligtende hverdagsmiddag. Kog kødet dagen før, så tilberedningstiden minimeres.



[Bedøm opskrift](#)



Ingredienser

4 pers.

1 afpudset lammebov eller bryst ca. 1½ kg

2 tsk. salt

Suppevisk

1 porretop

2 kviste timian

1 laurbærblade

2 kviste persille

600 g gulerødder

1 bundt grønne asparges, 500 g

4 dl fløde 9%

5 spsk. majsstivelse

400 g ærter

1 bundt dild

Tilbehør

1½ kg aspargeskartofler

Opskrift og styling: Lone Kjær

Foto: Henrik Freek

Tilberedning

- 1 Kom kødet i en gryde med vand, så det dækker. Kog op og skum af.
- 2 Bind porretop med timian, laurbærblad og persille til en suppevisk. Kom salt og suppevisk i gryden til kødet.
- 3 Læg låg på gryden og kog kødet ved svag varme i ca. 1-1½ time til det er mørt.
- 4 Skræl gulerødder og skær i skiver. Knæk den nederste, træede ende af aspargesene og skær asparges i snitter á ca. 3 cm.
- 5 Tag suppevisk og kød op af gryden. Kog nu grøntsager et par minutter i suppen. Tag grøntsagerne op.
- 6 Si 1 liter suppe fra og kom den i en gryde. Rør majsstivelse i fløden og hæld fløden i suppen under omrøring. Kog suppen i 2 minutter til den tykner. Tilsæt grøntsager og ærter og kog op. Er saucen for tyk spædes til med mere suppe.
- 7 Skær kødet i tern og vend i saucen. Varm kødet i saucen.
- 8 Drys med hakket dild. Servér frikasséen med kogte aspargeskartofler.



Tip

Frikasséen kan også tilberedes med kylling i stedet for lam. Skal det gå rigtig hurtigt, kan man anvende kyllingebrystfilet, som kun skal koge i ca. 10 minutter.

