



Lammeculotte med bønner, forårsløg og hjertesalat

Lammeculotte med skønt tilbehør i form af en lun salat med masser af friskhed og sprødhed.



[Bedøm opskrift](#)



45 min



Jun – Sep



Dagligt grønt



Lav på gluten

Ingredienser

4 pers.

2 lammeulotter

5 kviste **timian**

2 fed hvidløg

havsalt

friskkværnet peber

12 **forårsløg**

125 g **grønne bønner**

2 **hertesalat**

20 g smør

½ bundte **bredbladet persille**

2 spsk friskpresset citronsaft

Opkrift og foto venligst udlånt fra bogen Spis af Mikkel Karstad

Tilberedning

- 1 Fjern sener og det meste af fedtet på lammeculotterne (lad en lille smule fedt sidde tilbage, det er godt at stege i og giver smag til kød). Varm en pande op, og læg lammeculotterne på panden med fedtsiden nedad sammen med timian og hele fed hvidløg. Brun culotterne godt på begge sider, og kom dem herefter i et ovnfast fad. Krydr med salt og friskkværnet peber. Steg culotterne i ovnen ved 180° i 8-10 min., så de er svagt rosa i midten.
- 2 Tag culotterne ud af ovnen, og lad dem trække i 5-10 min., inden de skæres i skiver. Ordn forårsløg og bønner, og skyl dem i koldt vand. Snit bønnerne i små stykker. Kom smørret i en sauteuse eller en pande med høje sider, og varm det op, så det smelter. Kom hele forårsløg og snittede bønner i smørret, og lad det sautere let i et par min., så grøntsagerne suger smørret til sig og bliver møre.
- 3 Vask hjertesalaten og persillen, og lad begge dele dryppe godt af i et dørslag. Skær hjertesalaten i grove stykker, og pluk persillen. Kom hjertesalat og persille i sauteusen, og vend det hele godt rundt. Krydr med salt, friskkværnet peber og fintrevet citronskal. Tag sauteusen af varmen, så grøntsagerne ikke bliver overtilberedt – det skal være en slags lun salat, hvor der stadig er masser af friskhed og sprødhed.
- 4 Skær lammet i skiver, og anret det med den lune salat på toppen. Server som en let frokostret, eller et dejligt sommerligt hovedmåltid med nye kogte kartofler og brød til. Lammeculotterne kan også laves på en grill.

