

Citronmarinerade dubbla lammkotletter



Foto: Bildproduktion

4 portioner

8 dubbla lammkotletter, ca 700 g
salt och malen vitpeppar

Marinad:

2 msk citronsaft
2 msk rapsolja
2 msk soja
2 citronskivor, halverade
½ tsk ingefära, malen
1 vitlösklyfta, krossad

700 g potatis, klyftad
2 msk olivolja
400 g zucchini, skivad
salt och malen svartpeppar

Blanda samman ingredienserna till marinaden. Lägg köttet i en plastpåse och häll över marinaden. Marinera 2 timmar.

Värm ugnen till 200°. Lägg potatisen i en långpanna och ringla över olja.

Ugnstek potatisen ca 15 minuter tills den är mjuk. Tillsätt zucchini när 5 minuter återstår. Strö över salt och peppar

Torka av köttet. Stek eller grilla det 3 minuter per sida. Krydda med salt och peppar.

En portion ger 400 kcal (1,7 MJ) och 15 g fett.

Lammkotlett provencale med sparris och potatissallad 🍴



Foto: Arne Adler

4 portioner

1 kg enkla lammkotletter med ben
1 ½ msk flytande matfett
200 g färsk grön sparris, förvälld
salt
600 g kokta potatisar, i bitar
ekbladssallat
1 röd lök, skivad
2 bifftomater, skivade
3 msk stor kaporis
rivet skal av ½ citron
grovmalen svartpeppar
några kvistar färsk timjan
vitlöksgroddar

Marinad:

2 msk rapsolja
2 msk citronsaft
2 msk soja
1 vitlökssklyfta, riven

Dressing:

1 msk olivolja
2 msk citronsaft
2 msk vatten
salt och vitpeppar

Marinad:

Blanda samman ingredienserna till marinaden och marinera köttet minst 1 timme.

Dressing:

Blanda samman ingredienserna till dressing.

Blanda alla ingredienser till sallad, krydda med peppar.

Stek köttet i matfett. Placera köttet ovanpå salladen och dekorera med timjan och vitlöksgroddar.

En portion innehåller 420 kcal (1,8 MJ) och 17 g fett

Currymarinerade dubbla lammkotletter



Foto: Kent Jardhammar

4 portioner

8 lammkotletter med ben, ca 700 g

Marinad:

½ dl apelsinjuice

½ dl soja

½ dl rapsolja

2 tsk curry

1 tsk garam masala

Saffransris:

3 dl ris

½ g saffran

1 kanelstång

1 dl russin

Yoghurtsås:

2 dl turkisk yoghurt

1 msk färsk mynta, finhackad

1 krm garam masala

1 krm vitpeppar

1 krm salt

1 huvud romansallat, i bitar

2 röda paprikor, strimlade

Blanda ihop ingredienserna till marinaden i en plastpåse. Lägg i köttet och marinera 1 timme.

Saffransris:

Koka riset med saffran och kanel. Blanda med russin.

Blanda samman ingredienserna till såsen. Torka av köttet. Grilla ca 2 minuter per sida.

Severa med ris, sås, sallat och paprika.

En portion ger 470 kcal (2,0 MJ) och 9 g fett.