



PUREARCTIC

GRILLET LAMMEBOV MED CHAMPIGNON

Hurtig tilberedning:

Sæt ovnen på 150°C, og lad
lammeboven stege i 2 timer

2 personer

1 islandsk lammebov

1 dl olivenolie

Salt og peber

½ l vand

1 l hønsefond

1 fed hvidløg

1 spsk brun farin

1 løg

5 champignoner

ANBEFALET TILBEREDNING

Indstil ovnen på 90°C. Gnid lammeboven med salt og peber, og brun den på en meget varm pande 3-5 min. på hver side. Kom boven i en bradepande sammen med resten af ingredienserne, og dæk fadet til med folie. Langtidssteg kødet i 5 timer. Tag bradepanden ud af ovnen, og hæld skyen i en gryde. Grill kødet 5 min. på hver side. Lad skyen koge langsomt op, og reducer den med en tredjedel. Smag til med salt og peber.



OPSKRIFT UDARBEJDET AF
ICELANDIC LAMB