

LANGTIDSSTEGT LAMMESKANK MED MOS

Langtidsstegt lammeskank med
kartoffel-blomkålsmos

2 personer

2 islandske lammeskanke
3 spsk mel
1 tsk salt
1 tsk sort peber
3 spsk smør
1 rødløg
2 hele hvidløg
4 gulerødder
3 spsk rosmarin el. 3 kviste
1 tsk salt
2 tsk sort peber
1 dåse hakkede tomater
2 dl vand
Smør

Indstil ovnen på 170°C. Bland mel, salt og peber i en plasticpose. Læg de to lammeskanke i posen, og vend dem i melblandingen. Børst overflødig mel af. Kødet brunes på alle sider i smør på en meget varm pande. Skær rødløget i tern, halvér de 2 hvidløg, skræl gulerødderne, og skær dem i tern. Læg grøntsagerne i en støbejernsgryde eller et ovnfast fad med låg. Tilsæt salt, peber, rosmarin, hakkede tomater og vand, og placér kødet øverst. Læg låg på, og lad det hele stege i 3½ time. Servér med en kartoffel-blomkålsmos.

KARTOFFEL-BLOMKÅLSMOS

2 store kartofler
½ blomkål
3 spsk flødeost
Salt og sort peber

Skræl kartoflerne, skær dem i tern, og kog dem møre i usaltet vand. Del blomkålen i buketter, og lad dem koge med de sidste 5 min. Hæld vandet fra, og mos kartofler og blomkål sammen med flødeosten. Smag til med salt og peber.

