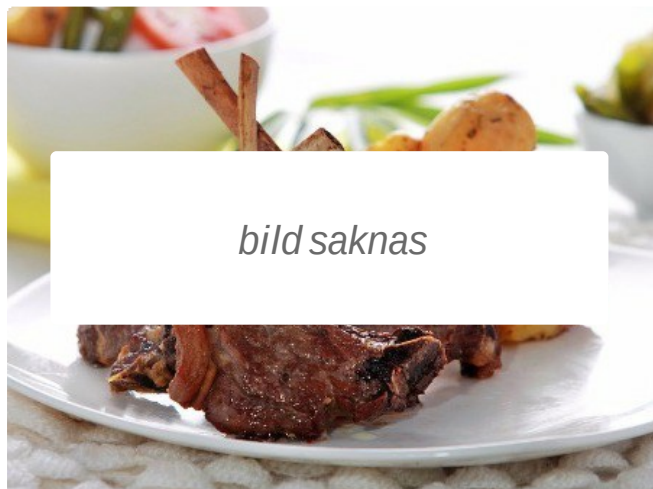




- 4 port
- Lammkött, Huvudrätt

LAMMFÄRSBIFF MED RATATOUILLE

Ingredienser □

300 g lammfärs
 1 dl vatten
 1/2 dl ströbröd
 1 st lök, gul (*finriven*)
 1 st ägg
 1 dl persilja
 1 tsk salt
 1 krm svartpeppar
 2 tsk oregano
 2 msk margarin, flytande (*Ratatouille:*)
 2 st lök, gul (*hackade*)
 2 msk margarin, flytande
 1 st aubergine (*liten*)
 1 st squash
 1 st paprika, röd
 1 st paprika, grön
 1 burk tomater, krossade (*400-500 g*)
 1 klyfta vitlök (*pressad*)
 1 st lagerblad
 1 tsk timjan (*eller mejram/basilika*)
 1 tsk salt
 1 krm svartpeppar
 citron (*pressad*)

Gör så här □

Ratatouille

1. Skär paprika, squash och aubergine i mindre bitar.
2. Fräs först lök och paprika. Blanda sedan ner övriga grönsaker och krossade tomater.
3. Tillsätt vitlök, lagerblad samt örter och kryddor.
4. Koka under lock på svag värme i ca 15 minuter, sedan lika länge utan lock på starkare värme så att röran kokar ihop.
5. Smaka av med salt, svartpeppar och pressad citron.

Lammfärsbiff

1. Blanda ströbröd och vatten i en bunke och låt det svälla i minst 10 minuter. Vatten och ströbröd kan bytas mot två kokta rivna eller mosade potatisar.
2. Rör sedan ner ägg, lök, persilja och kryddor.
3. Lägg i lammfärsen och arbeta ihop tills allt är väl blandat. Låt det stå och vila ca 10 min.
4. Dela upp färsen i åtta delar och forma till biffar.
5. Stek lammfärsbiffarna 2-3 min på var sida, tills de fått en vacker brun färg. Lägg upp biffarna på ett varmt serveringsfat.

Tillbehör:

Bjud lammfärsbiffen med en färggrann ratatouille (ca 2,5 dl/port), kokt pressad potatis (3-4 st/port) och morotsstavar (75-100 g) att knapra på eller grovriveren morot (ca 3 dl/port). Ett gott lantbröd med lättermargarin hör också till. Avsluta måltiden med en saftig apelsinsallad (ca 150 g/port).