

Lammecarré med gulrot- og potetmos og plommekompott

total tid **200 min.** 40 min. tilberedningstid 40 min. koketid 120 min. marineringstid

Næringsinnhold (per porsjon):
3684.3 kJ / 882.3 kcal

Fett: **48,9 g** Protein: **57,7 g**
Karbohydrater: **48,5 g**

INGREDIENSE

R

4 porsjoner

For å marinere lammecarré:

1 kg lammecarré
3 ss olivenolje
3 fedd hvitløk
0,5 ts malt kanel
4 ss Kikkoman Naturlig Brygget Soyasaus

Til gulrot- og potetmosen:

1 bunt gulrøtter
500 g kokefaste poteter
1 dl melk
0,8 dl olivenolje
4 klype salt
1 klype sukker

For å steke lammecarré:

3 ss rapsolje

Til plommekompotten:

3 løk
200 g plommer
3 ss rapsolje
4 ss Kikkoman Naturlig Brygget Soyasaus
1 ss sukker
1 klype grovmalt pepper

TILBEREDNING

Steg 1

1 kg lammecarré - **3** fedd hvitløk - **3 ss** olivenolje - **0,5 ts** malt kanel - **4 ss** Kikkoman Naturlig Brygget Soyasaus

Skjær lammecarreene mellom bena.

Skjær hvitløken i tykke skiver.

Mariner lammekjøttet med hvitløk, olivenolje, kanel og Kikkoman Soyasaus.

Dekk maten og sett den på et kjølig sted i minst 2 timer.

Steg 2

1 bunt gulrøtter - **500 g** kokefaste poteter - **4 klype** salt - **1 klype** sukker - **1 dl** melk - **0,8 dl** olivenolje

Vask, skrell og hakk gulrøttene og potetene i små biter.

Ha dem i en kasserolle, fyll i kaldt vann og kok til de er myke.

Hell av vannet og mos med melk, olivenolje, salt og sukker.

Hvis mosen er for tørr, tilsett litt mer melk.

Dekk kasserollen med lokk for å holde maten varm.

Steg 3

3 løk - **3 ss** rapsolje - **200 g** plommer - **4 ss** Kikkoman Naturlig Brygget Soyasaus - **1 ss** sukker - **1 klype** grovmalt pepper

Skrell løken og skjær den i skiver.

Stek løken i olje i en panne på høy varme til den er gyllenbrun.

Vask plommene, ta ut steinene, del dem i åtte.

Ha plommene sammen med løken, og tilsett

Kikkoman Soyasaus, sukker og pepper. Kok ned

væsken.

Steg 4

3 ss rapsolje

Forvarm ovnen til 100 °C over- og undervarme.

Brun lammekjøttet i en panne med litt olje i ca. 1 minutt på hver side.

Sett kjøttet i ovnen i ca. 5 minutter til det er ferdig varmet.

Steg 5

I mellomtiden, anrett gulrot- og potetmosen sammen med plommekompotten og tilsett lammekjøttet til slutt.