



Lammeragu med plommer



4-6 porsjoner

INGREDIENSER

1 utbenet lammelår
havsalt
6 kardemommekapsler
6 allehåndefrø
1 ts rosépepper
1–2 ts spisskummen
1/2 ts revet muskat
2 gule løk
1 purre
2 gulrøtter
1 rød chili
2 fedd hvitløk
1 ss olivenolje
200 ml rødvin
400 ml lammekraft
100 g svsker
2 kanelstenger
2 laurbærblader
saft og skall av 1 økologisk sitron
200 g friske plommer delt i fire
100 ml appelsinjuice

TILBEREDNING

Gni inn lammelåret med havsalt straks etter at det er kjøpt og la det hvile tildekket i kjøleskapet. Rist kardemomme, allehånde, rosépepper og spisskummen i en stekepanne, til det begynner å avgi aroma. Knus deretter krydderet i en morter og bland med muskat.

Rens grønnsakene. Kutt løken i båter og purren i ringer. Kutt gulrøttene i skiver. Del chilien på langs og fjern frøene. Finhakk hvitløken. Skjær kjøttet i terninger.

Varm olje i en gryte og brun kjøttet på sterk varme på alle sider i ca. 5 minutter. Tilsett grønnsaker og fres også dem på sterk varme. Tilsett rødvin og lammekraft litt etter litt, slik at restene løsner fra gryten.

Tilsett svsker, knust krydder, chili, hvitløk, kanelstenger, laurbærblader, sitronsaft og revet sitronskall. Legg lokk på gryten og la raguen småputre i ovnen i 80 minutter, 130 °C CircoTherm®, hyllnivå 3 (eller 80 °C varmluft). Når det er 10 minutter igjen av koketiden, tar du kjøttet ut av gryten og moser grønnsakene.

Ha kjøttet og plommene i gryten, smak til raguen med krydder og litt appelsinjuice og sett gryten tilbake i ovnen uten lokk resten av koketiden. Anrett på tallerkener.

Tips: Couscous med rosiner og ristede mandler eller ris passer godt til denne retten.