



## Indisk inspirert lam



6–8 porsjoner

### INGREDIENSER

2 kg lammelår

#### MARINADE

200 g yoghurt naturell

2,5 cm fersk ingefær, finhakk  
et eller revet

5 fedd hvitløk, finhakk et eller revet

1 ss sitronsaft

1 1/4 ts salt

1 ts malt spisskummen

1 ts gurkemeiepulver

1 ts chilipulver

1 ts garam masala

1 ts malt koriander

#### URTEPOTETER

1 ss solsikkeolje

1 ts sennepsfrø

1 ts salt

1/2 ts chilipulver

1/2 ts gurkemeiepulver

5 middels store poteter, skrelt,  
delt i 4 og kokt

40 g frisk koriander, finhakk

### TILBEREDNING

Snitt lammelåret flere ganger på begge sider. Bland yoghurt med alle ingrediensene til marinaden og rør godt sammen. Legg lammelåret i en langpanne kledd med aluminiumsfolie. Gni inn hele lammelåret med marinaden. Dekk til og sett kjølig i noen timer, eller helst i kjøleskapet over natten.

Ta lammelåret ut av kjøleskapet én time før det skal stekes. Forvarm ovnen til 180 °C CircoTherm®. Stek lammelåret i 1 time og 40–45 minutter på stekehøyde 2, til kjøttet er litt rosa i midten. Legg eventuelt en bit aluminiumsfolie over kjøttet de siste 10 minuttene for å unngå at det blir svidd.

Dekk til kjøttet og la det hvile i 20–25 minutter før du skjærer det opp. Server sammen med en salat, ris eller urtepoteter.

For å tilberede potetene varmer du olje i en panne og tilsetter sennepsfrø. Når det begynner å frese, tilsetter du krydderet og 2 ss vann. Ha i de kokte, oppskårne potetene og bland godt. Tilsett koriander, bland godt og server sammen med lammelåret.