



Lammragu med plommon



4-6 portioner

INGREDIENSER

1 kg lammstek, urbenad
Havssalt
6 kardemummakapslar
6 kryddpepparkorn
1 tsk rosépeppar
1-2 tsk spiskummin
½ tsk muskotnöten, riven
2 gula lökar
1 purjolök
2 morötter
1 röd chilipeppar
2 vitlösklyftor
1 msk olivolja
200 ml rött vin
400 ml lammbuljong
100 g torkade plommon
2 kanelstänger
2 lagerblad
Saft och skal av 1 ekologisk citron
200 g färska plommon, kvartade
100 ml apelsinjuice

TILLAGNING

Gnid in lammet med havssalt direkt efter inköp och låt det vila i en täckt skål i kylan.

Rosta kardemumma, kryddpeppar, rosépeppar och kummin i en stekpanna tills det börjar dofta. Krossa dem sedan i en mortel och blanda ned muskotnöten.

Rengör grönsakerna. Skär löken i klyftor, hacka purjolöken och skiva morötterna. Skär chilin på längden och ta bort frön. Hacka vitlöken och tärna köttet.

Värm upp oljan i en gryta och bryn köttet kraftigt på alla sidor i ca. 5 minuter. Tillsätt grönsakerna och stek kraftigt. Tillsätt rött vin och lammbuljong vartefter, så att resterna lossnar från botten av grytan.

Tillsätt torkade plommon, krossade kryddor, chili, vitlök, kanelstänger, lagerblad samt citronsaft och rivet citronskal. Läggs lock på grytan och låt lammragun sjuda i ugnen i 80 minuter vid 130 °C CircoTherm®, nivå 3 (eller 80 °C med varmluft). 10 minuter innan tillagningstiden har gått ut, lyft ur köttet från grytan och mosa grönsakerna till en puré.

Tillsätt färska plommon och det tärnade köttet i grytan, krydda lite om nödvändigt och smaksätt med apelsinjuice. Ställ in grytan i ugnen igen och låt sjuda utan lock under återstående tillagningstid. Servera på tallrikar. Tips: Couscous med russin och rostade mandlar eller ris passar bra till denna rätt.