

Lammekrone med persilletsatziki og taboulleh med æble og selleri

Taboulleh:

2½ dl bulgur

5 dl vand

400 g knoldselleri

1 spsk. + 3 spsk. olivenolie

Salt og sort peber

2 æbler

1 god håndfuld bredbladet persille

3 spsk. æblecidereddike eller
hvidvinseddike



Kog bulgur med vand og lidt salt, 12 min. under låg. Kom det i en salatskål. Skræl knoldsellerien og skær i små tern.

Steg dem i en pande med 1 spsk. olivenolie. Krydr med salt og peber og kom dem i bulgur sammen med æble i små tern og grofthakket persille. Vend eddike og 3 spsk. olivenolie i og smag til med salt og peber.

1 håndfuld bredbladet persille

Til tzatziki blendes persille med yoghurt og hvidløg. Skræl agurken og skrab kernerne ud. Skær den i små tern og vend dem med krydderier og smag til med salt og peber.

Gril lammekrone med hvidløg, salt og peber og brun dem på alle sider i en pande med olie. Steg dem færdigt i ovnen i 20 min. ved 180°C. Skær lammet i koteletter og anret dem med tzatziki og taboulleh.

½ agurk

Salt og sort peber

Energi pr. person: 3630KJ/868Kcal.

Næringsindhold pr. 100 g:

Protein: 5,5 g.

Kulhydrat: 10,6 g.

Fedt: 7,4 g

1 fed hvidløg

Salt og sort peber

2 spsk. olivenolie