

Grillede lammechops med panzanella og nye kartofler med krydderurter

1 kg lammechops, optøede

2 spsk olivenolie

1 tsk seasalt

½ tsk peber

5 friske rosmarinstilke

Panzanella:

35 g skalotteløg

400 g blommetomater

2 små rødløg

1 agurk

1 rød peber

3 spsk rødvinseddike

½ dl olivenolie

1 fed hvidløg

2 dl grofhakkede basilikumblade

Salt

Kværnet peber

Brødcroutoner:

200 g daggammelt italiensk ciabattabrød

½ dl olivenolie

1 tsk hvidløgssalt

1 tsk seasalt



½ tsk kværnet peber

Tilbehør: Kogte danske kartofler vendt med olie, hakket persille, hakket dild og hakket basilikum



Start med at lave brødcroutoner: Skær daggammelt italiensk ciabattabrød i tern à 3 x 3 cm. Varm en pande op med olivenolie og rist brødterne ved medium varme, til de er gyldne og sprøde. Krydr med hvidløgssalt, seasalt og kværnet peber. Kom de ristede brødcroutoner i en skål.

Hak skalotteløg til panzanella fint, skær blommetomater i grove tern og rødløg i tynde både. Fjern skallen fra agurken og skær den i tern. Skær rød peber i tern. Kom rødvinseddike, olivenolie, finthakkede skalotteløg og knust hvidløg i en salatskål. Tilsæt tomaterne og lad dem marinere lidt. Kom de øvrige ingredienser til panzanellaen i. Vend de sprøde brødcroutoner i, og stil salaten på køl indtil servering.

Varm en grill op til direkte varme. Dup lammechops med køkkenrulle, smør dem med lidt olivenolie og drys med seasalt og kværnet peber. Grill lammechops i ca. 2 minutter på hver side. Læg en lille kvist rosmarin på hvert stykke og server straks de grillede lammechops med den kolde panzanella og kogte kartofler med krydderurter.

Energi pr. person: 3245 kJ / 773 kcal

Næringsindhold pr. 100 g:

Protein: 6,0 g

Fedt: 7,0 g

Kulhydrat: 9,0 g