

Lammracks med svamp- och grönsaksragu

Ingredienser 8 portioner

ca 250 g lammracks per person

2 tsk korianderfrön

1 tsk fänkålsfrön

1 tsk spiskummin

4 tsk hackad rosmarin

750 g körsbärstomater

3 vitlöksklyftor

4 kvistar timjan

3-4 lagerblad

ca 0,7 dl olivolja

2 – 3 msk balsamvinäger

500 g svamp – helst kantareller

3 tsk olivolja

3 pärllökar

2 gul paprika

1 röd paprika

1 dl kycklingfond + vatten enligt behov

1½ msk hackad dragon

Sockerärter (bondbönor)

3 dl gröna ärter

Smör, salt och peppar

Gör så här

1. Värm ugnen till 300 grader.
2. Mortla de tre frösorterna till pulver, häll upp i en liten skål och tillsätt rosmarin.
3. Salta lammrackens, gnid in kryddblandningen och ställ i kylan en timme.
4. Lägg tomaterna i en ugnsfast form, tillsätt oljan, fint skivad vitlök, timjankvistar och lagerblad och balsamvinägern. Salta efter behag. Baka tomaterna i ugnen i 275 – 300 grader i ca 30 minuter. Använd gärna folie eftersom det lätt bränner fast i formen.
5. Under tiden kokas de gröna ärterna i ungefär 3 minuter i saltat vatten, ta upp dem och lägg i en tillfällig skål.
6. Lägg sockerärtorna (bondbönorna) i ärtvattnet och koka ca en minut. Häll av vattnet och låt dem svalna något. Kläm sedan ut själva bönorna i ärtskålen (om bondbönor).
7. Hacka lök och paprika grovt.
8. Rensa och grovhacka svampen. Bryn dem försiktigt i en något större panna, krydda med salt. När de mjuknat efter 3 – 4 minuter, sänks temperaturen och

när de börjar få lite färg tillsätts lök och paprika tillsammans med en klick smör. Låt steka i 3 – 4 minuter till löken fått lite färg. Tillsätt kycklingfond + ev. lite vatten och låt sjuda till löken är mjuk. Lägg därefter i bönor och ärtor.

9. Ta bort timjankvistarna och lagerbladen från tomatblandningen och blanda den med svampragun. Värm max. en minut. Blanda ner 1 msk smör , hackad mynta och dragon och smaka av med salt och peppar.
10. Nu är det dags att se till att grillen är varm, 275 grader.
11. Grilla lammracksen till innertemperatur 58 grader.
12. Skär upp racksen och lägg upp på tallrik tillsammans med svampragun.

Var försiktig med att värma grönsakerna för lång tid.

