

Fylld lammstek

FYLLED LAMMSTEK MED TIMJANROSTADE ROTFRUKTER

För 6 personer

TILLAGNINGSTID:

2 timmar 50 minuter

LAMMSTEK

1 kg benfri lammstek

0,5 dl smält ghee

2 st vitlösklyftor

3 msk hackad rosmarin

1 msk pressad citron

himalayasalt

svartpeppar

Till stekning:

ghee

2 st vitlösklyftor

1 kvist rosmarin

TIMJANROSTADE ROTFRUKTER

Samtliga ingredienser efter tycke och smak

morot

palsternacka

olivolja

timjan

flingsalt

VI REKOMMENDERAR:

Bindsnöre

HUSGERÅD

Kastrull

Kniv

Fylld lammstek

Vitlökspress

Citruspress

Stekpanna

Ugnstermometer

Inlägget innehåller reklam genom annonslänkar för [Bodystore](#), [Hemköp](#) och [Cervera](#).

Fylld lammstek

Fylld lammstek med timjanrostade rotfrukter

Tänk dig en fylld lammstek med ljuvligt härliga smaker av vitlök och rosmarin som du äter med rotfrukter som du rostade tillsammans med timjan och havssalt, visst låter det underbart!

Lammkött

Lamm är något som vi börjat att tillaga mer av de senaste åren. Ett gott och smakrikt kött som vi gärna använder när vi lagar mat och skapar nya recept.



Hur lagar man lammkött?

Det finns många goda sätt att tillaga lamm på, grilla, steka, göra långkok... Vi tycker det är fantastiskt gott att göra en härlig marinad och grilla lammkotletter eller göra en god och fyllig lammgryta.

Här i Paleoskafferiet hittar du flera goda recept med lamm och vi kan rekommendera:

- [Kryddig lammgryta](#)
- [Lammköttbullar](#)
- [Snabb marinad till lamm](#)

Söndagsstek

Att laga stek till middag är något som många gör när det ska vara lite extra, kanske till helgen eller vid någon högtid.

Stek är ju toppen när man ska laga när man är många och dessutom är det smidigt att göra den i ugnen.

Att fylla sin stek med härliga örter gör den extra smakrik och det är något vi tagit fasta på i detta härliga recept på fylld lammstek.

Så nästa gång det ska bjudas på något extra, laga och njut av denna ljuvliga lammstek!

Så här gör du

Fylld Lammstek

- Sätt ugnen på 125 grader
- Smält [ghee](#)
- När ditt ghee är smält, dra bort det från spisen och blanda ner hackad färsk [rosmarin](#)
- Pressa ner [vitlösklyftorna](#) och [citronsaften](#)
- Rör om
- Ställ blandningen åt sidan
- Ta fram lammsteken om den är uppbunden med nät, ta bort nätet och öppna upp den där benet suttit

Fylld lammstek

Eventuellt kan du behöva skära upp den ytterligare något så den är uppskuren längs hela steken

- Salta och peppra köttet
- Bred på din gheeblandning i skåran där benet suttit, se till att det kommer fyllning i mitten längs hela steken
- Vik ihop steken med fyllningen inåt och bind ihop den med steksnöre
- Salta och peppra steken
- Bryn lammsteken runt om så den får lite färg med en stor klick med ghee, två krossade vitlöksklyftor och en kvist rosmarin i en [stekpanna](#)



Om du har en stekpanna som du kan ha i ugnen låter du steken ligga kvar. Annars lägg över den i en ugnssäker form

- Sätt i en [stektermometer](#) i den tjockaste delen av lammsteken
- Låt steken tillagas i ugnen tills den nått en innetemperatur på 60 grader för en medium stekt lammsekt
- Ta ut och låt vila

Timjanrostade rotfrukter

- Sätt ugnen på 200 grader
- Skala och dela önskad mängd med [morot](#) och [palsternacka](#)
- Lägg de delade rotfrukterna på en djup plåt eller stor ugnssäker form
- Ringla över [olivolja](#)
- Strö över önskad mängd [timjan](#) och [flingsalt](#)
- Rör ihop med hjälp av händerna så att allt blandar sig väl
- Sprid ut rotfrukterna på plåten
- Rosta i ugnen i 30-40 minuter tills de fått fin färg

Nu är det bara att ta bort steksnöret runt din lammstek, skära upp den i fina skivor och servera tillsammans med de timjanrostade rotfrukterna, sååå gott!

Fylld lammstek



Sås till lamm

Ibland vill man ha en god sås eller röra till sitt lamm och då vill vi tipsa om:

- [Vitlök och Chilimajonnäs](#)
- [Tzatzikimajonnäs](#)
- [Rökig BBQ-sås med rabarber och rosmarin](#)
- [Ramslökspesto](#)

Tid att njuta!

PS: vissa av ingredienserna är länkade till webbutiken [Bodystore](#), [Hemköp](#) och husgeråden är länkade till webbutiken [Cervera](#)



Paleo för ett hälsosammare liv!

Jenny & Magnus Andersson

Licensierade kostrådgivare inom Paleo och lågkolhydratkost, kokboks författare samt hälso- och matinspiratörer.

Ren och naturlig mat ligger oss varmt om hjärtat. Vi har funnit vår väg till hälsa genom Paleo och brinner nu för att hjälpa andra med kost och hälsa genom ett ursprungsperspektiv.
