

Snabb marinad till lamm

MARINAD LAMM

För ca 1 kg lammdetaljer

TILLAGNINGSTID:

5 minuter

1,5 dl olivolja

2 st vitlöksklyftor

2-3 msk färsk rosmarin, hackad

1 st citron, zest och saft

1,5 tsk himalayasalt

1 krm svartpeppar, grovmald

HUSGERÅD

Bunke

Måttsats

Vitlökspress

Kniv

Rivjärn

Citruspress

Inlägget innehåller reklam genom annonslänkar för Bodystore, Hemköp och Bagaren & Kocken.

Snabb marinad till lamm

Snabb marinad till lamm

En snabb marinad till lamm där köttet bara behöver ligga ca 20 minuter i marinaden innan man lägger det på grillen, ja det är ju toppen!

Fisk, nötkött, kyckling, fläskkött, grönsaker, frukt, lamm... Ja, variationen av vad som kan läggas på grillen är stor och här i Paleoskafferiet hittar du redan sedan tidigare många härliga [recept som passar bra när det ska grillas](#).



Nu får även denna enkla och snabba marinad en given plats bland recepten. Så varför inte testa denna goda marinad nästa gång du ska grilla lamm!

Så här gör du

- Mät upp olivoljan i en skål
- Pressa ner vitlöksklyftorna
- Tillsätt den hackade rosmarinen, himalayasalt och svartpeppar
- Riv zest från citronen och tillsätt
- Pressa ner citronsaften
- Blanda samman
- Lägg lammdetaljerna i en bunke och häll över marinaden
- Blanda med hjälp av händerna så att det kommer marinad på alla detaljer
- Låt stå ca 20 minuter innan du lägger köttet på grillen, vänd köttet någon gång under de 20 minuterna
- Om du önskar kan du även pensla lite extra, med den marinad som är kvar på botten av bunken, på köttet när det lagts på grillen.

Grilla, ät och njut!

Snabb marinad till lamm



Servera det grillade lammet förslagsvis med vår [Fänkålsgratäng](#) eller varför inte en [Krämig Blomkålssallad](#). Vill du ha en sås som passar bra till lamm så är vår [Tzatzikimajonnäs](#) ett givet val. Låt dig väl smaka.

Paleo så gott och så enkelt!

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



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.
