

på tallriken

Lammracks med orientalisk tomatcouscous



4 personer:

- 800 g lammracks (putsad)

Marinad:

- 2 pressade eller finhackade vitlöksklyftor
- Salt och svartpeppar
- 4 msk olivolja
- 2 tsk spiskummin
- 1 tsk chilipulver

Tomatcouscous:

- 3 dl coscos
- 1 burk krossade tomater (400g)
- 1 burk vatten (4 dl)
- Salt och svartpeppar
- 1 tsk kanel
- 1 tsk honung
- 1 finhackad eller pressad vitlöksklyfta
- 1 tsk chilipulver

"Topping":

Gör så här:

Lammracksen:

1. Putsa racksen från fett och hinnor.
2. Blanda ingredienserna till marinaden och gnid in i köttet. Låt därefter stå och marinera i kylen i minst en timme.

I ugn:

1. Förstek lammracksen i stor stekpanna alt. stek-gryta tills de fått fin färg. Sätt ugnen på 160°C och efterstek i ca 20-30 minuter (lite beroende på storlek racksen och ugn). Ös gärna racksen då och då med överbliven marinad. Använd stek-termometer. Perfekt vid ca 58°C. Låt köttet vila en stund och skär sedan upp i klubbor .

På grill:

1. Förstek över glöd och efterstek sedan över glödfri zon på låg temperatur. Annars samma som ovan i ugn.

Tomatcouscousen:

- 1 dl russin
- 1 dl torkade aprikoser
- 1 pkt fetaost
- Flagad rostad mandel eller cocoschips
- 1 knippe bladpersilja

Sås:

- 2 dl creme fraiche
- 2 tsk honung
- ½ msk pressad citron

Gott & snyggt att servera till:

- Grillade citronhalvor och några kvistar bladpersilja.

1. Koka couscousen enligt anvisningar på paketet tillsammans med alla ingredienser.
2. Låt därefter svalna något och lägg sedan upp på ett stort serveringsfat.
3. Toppa med russin, aprikoser, rostade mandelspån (alt. cocoschips), grovhackad persilja och smulad fetaost.

Såsen:

1. Rör ihop crème fraichen med en skvätt flytande honung och lite pressad citron.

Gott & snyggt till:

1. Grillade citronhalvor och några kvistar bladpersilja.