

Bräserverade lammlägg med aprikoser

Total tid **70 Min.** **70 Min.** Tid för förberedelse

Näringsinnehåll (per portion):
4.293 kJ / 1.029 kcal

Fett: **63,3 g** Protein: **53,6 g**
Kolhydrater: **46,5 g**

INGREDIENSER

4 Portioner

Till lammläggen

4 små lammlägg
4 msk rapsolja
1 msk tomatpuré
2 lökar
2 vitlöksklyfta
2 kanelstänger
3 lagerblad
100 g torkade aprikoser
50 ml Kikkoman naturligt
bryggd sojasås
700 ml köttbuljong
200 ml torrt rödvin

Till potatisen och brysselkålen

500 g potatis, skalad
400 g brysselkål
160 g hasselnötter
2 msk rapsolja
1 msk Kikkoman naturligt
bryggd sojasås

FÖRBEREDELSE

Steg 1

Skölj och torka potatis och brysselkål. Värm under tiden ugnen med bakform inuti till 250 °C.

Steg 2

Marinera lammet med rapsolja och stek i den förvärmda bakformen.

Steg 3

Skala och fjärdedelar löken, skala och pressa sedan vitlöken. Rosta båda ingredienserna i bakformen.

Steg 4

Blanda under tiden rödvinet med tomatpurén och 50 ml Kikkoman sojasås och tillsätt blandningen i lammläggen. Tillsätt kanelstänger, aprikoser och lagerblad.

Steg 5

Koka av vätskan och fyll sedan på med köttbuljongen igen. Täck sedan bakformen och stek allt i ca. 40 minuter.

Steg 6

Skala under tiden potatisen, skär den i bitar och lägg den i kallt vatten. Ta bort de yttre bladen från brysselkålen, skär stjälkarna med en kniv, blanchera sedan brysselkålen i kokande vatten i ca. 5 minuter.

Steg 7

Rosta hasselnötterna i en panna och smaka av med 2 msk rapsolja och 1 msk Kikkoman sojasås.

Steg 8

Blanda ihop potatisen med brysselkålen, lite smält smör, 1 msk Kikkoman sojasås/salt och färsk peppar och toppa sedan med hasselnötterna.

Steg 9

Lammläggen ska vara mör efter 40 minuters tillagningstid. Servera allt tillsammans så fort lammet är klart.