

Langtidsbagt lammekølle med orzo pilaf

Samlet tid **200 min.** 20 min. Arbejdstid **180 min.** Tilberedningstid

Næringsindhold:
3.751 kJ / 893 kcal

Fedt: **34 g** Protein: **67,6 g**
Kulhydrater: **78,9 g**

INGREDIENSER

4 Portioner

- 1** udbenet lammekølle, ca.
1 kg (spørg slagteren, om
det kan skæres i 2
stykker, hvis nødvendigt)
- 0,5** citron
- 5 spsk.** olivenolie
- 5 spsk.** Kikkoman Naturligt
Brygget Sojasauce
- 0,5 tsk.** salt
- 0,5 tsk.** friskmalet peber
- 5** laurbærblade
- 2** kviste rosmarin

Orzo pilaf:

- 1 spsk.** smør
- 1 spsk.** olivenolie
- 100 g** orzo-pasta
- 4** dadler
- 1** fed hvidløg
- 200 g** middeldkornet ris (f.eks.
Baldo eller Calrose)
- 400 ml** lammebouillon
- 3 spsk.** Kikkoman Naturligt
Brygget Sojasauce

Grøntsager:

- 100 g** små runde peberfrugter
(friske eller syltede)
 - 1** fennikel
 - 1** japansk aubergine
 - 2 spsk.** olivenolie
 - 6 spsk.** Kikkoman Naturligt
Brygget Sojasauce
 - 0,5 tsk.** friskmalet peber
- Sauce:**

FREM GANGSMÅDE

Step 1

1 udbenet lammekølle, ca. 1 kg (spørg slagteren om det kan skæres i 2 stykker, hvis nødvendigt) - **0,5** citron - **5 spsk.** olivenolie - **5 spsk.** Kikkoman Naturligt Brygget Sojasauce - **0,5 tsk.** salt - **0,5 tsk.** friskmalet peber - **5** laurbærblade - **2** kviste rosmarin

Forvarm ovnen til 140 °C. Læg lammekøllen i et ovnfast fad. Pres saften ud af den halve citron, og bland med olie, Kikkoman sojasauce, salt og peber. Hæld marinaden over lammekødet, og massér det godt ind i kødet i et par minutter. Tilsæt laurbærblade og rosmarin. Bag lammet i den forvarmede ovn i ca. 1½ time. Sørg for at vende kødet hver halve time. Skru op for varmen til 180 °C. Hæld 200 ml vand over lammet, læg låg på, og bag i yderligere 1½ time.

Step 2

Orzo pilaf:

1 spsk. smør - **1 spsk.** olivenolie - **100 g** orzo pasta - **4** dadler - **1** fed hvidløg - **200 g** middeldkornet ris (f.eks. Baldo eller Calrose) - **400 ml** lammebouillon - **3 spsk.** Kikkoman Naturligt Brygget Sojasauce

Opvarm olie og smør i en pande. Tilsæt orzo, og steg, indtil det er gyldenbrunt. Hak hvidløg og dadler fint, tilsæt begge dele sammen med ris til orzoen, og steg kort videre. Hæld bouillon i og om nødvendigt ca. 150 ml vand, sammen med Kikkoman sojasauce. Bring det hele i kog, og lad det simre let, indtil risen har opsuget al væsken. Sørg for at røre med jævne mellemrum.

Step 3

Grøntsager:

2 spsk. Meljævning
2,5 tsk. granatæblekoncentrat
(eller granatæblesirup)
1,5 tsk. honning
Pynt:
2 tsk. sesam–nigella-
frøblanding (eller 1 tsk.
sesamfrø og 1 tsk.
nigellafrø)
Få kviste bredbladet
persille

100 g små runde peberfrugter (friske eller syltede)
- **1** fennikel - **1** japansk aubergine - **2 spsk.**
olivenolie - **3 spsk.** Kikkoman Naturligt Brygget
Sojasauce - **0,25 tsk.** friskmalet peber
Vask grøntsagerne. Skær fennikel og aubergine i
skiver og lad de små peberfrugter forblive hele.
Steg hver grøntsag for sig i varm olie på en
stegepande, og smag til med Kikkoman sojasauce
og peber.

Step 4

Sauce:

Pynt:

2 spsk. Meljævning - **2,5 tsk.**
granatæblekoncentrat (eller granatæblesirup) - **1,5**
tsk. honning - **3 spsk.** Kikkoman Naturligt Brygget
Sojasauce - **0,25 tsk.** friskmalet peber - **2 tsk.**
sesam–nigella frøblanding (eller 1 tsk. sesamfrø og
1 tsk. nigellafrø) - Få kviste bredbladet persille
Fjern lammekødet fra ovnen, og skær det i skiver
eller stykker. Si væden fra det ovnfaste fad og
jævn saucen med en meljævning. Smag til med
granatæblekoncentrat (eller granatæblesirup),
honning, Kikkoman sojasauce og peber. Form orzo-
pilaf i små skåle, pres det sammen, og vend
skålene over på tallerkenerne. Server lammekødet
med grøntsagerne og sauce. Pynt med
frøblanding og persille inden servering.