

Lammytterfilé ala Lilla Spännefalla

Lammytterfilé kryddad med champinjonsalt. Enkelt att tillaga och jättegott!

Antal personer: 4

Ingredienser

700 g finputsad lammytterfilé
finmalen vitpeppar
champinjonsalt
ramslöksolja alt raspolja

Sås

rödvin
matlagningsgrädde
soya
smör

"Topping"

rökta champinjoner



Foto: Günther Samuelsson

Gör så här

1. Gnid in lammytterfilén med champinjonsalt och strö på lite peppar.
2. Låt lammfilén stå framme ett tag så att den får rumstemperatur.
3. Hetta upp ramlöksoljan i en panna på hög värme och bryn sedan köttet kraftigt runt om (ca 40sekunder). Börja med "snittsidorna" och därefter runt om (detta för att köttsaften skall stanna kvar i köttet).
4. Sänk därefter värmen något och bryn filén ytterligare ca 2 minuter på varje sida.
5. Tag ur pannan och låt köttet vila ca 10 minuter inslaget i aluminiumfolie på köksbänken.
6. Medan köttet vilar gör man en enkel sås av skyn i stekpannan (häll i lite från varje: rödvin, matlagningsgrädde, soya, smör och låt det puttra en stund på svag värme så att den blir lite krämig). Tänk på att det bara behövs lite sås på köttet.
7. Skiva filén och häll lite sås över och servera med stekt skivad potatis som på bilden alternativt en krämig potatisgratäng och glöm inte grönsakerna exempelvis haricots verts och morötter.
8. Avsluta med att smula sönder lite rökta champinjoner och strö över köttet och potatisen. Smaklig måltid!

