

### 3. Lammracks med "vitt vin-sherrysås" o garnityr



Hacka persilja rosmarin vitlök. Blanda dessa med salt o peppar i mortel.  
Gnid in lammracks med kryddblandning och fräs dem runt. Låt gå klara tills de säger bäää på låg värme i ugn.

#### Sås

4 vitlöksklyftor, 3 Scharlottenlök, 3 Stora champinjoner, 1 tomat, 1 kvist rosmarin olivolja till stekning, 3 msk sherryvinäger, 1dl sherry, 1 dl vitt vin, 1L kalvfond, 50gr brynt smör, Salt Peppar

Skala vitlök och scharlottenlök till såsen.

Hacka grovt tillsammans med champinjoner.

Skär tomaterna i grova bitar

Fräs allt tillsammans med rosmarinen i lite olivolja.

Tillsätt vinägern o låt koka in.

Häll på sherry o vitt vin o koka upp.

Tillsätt fonden o låt reducera sakta tills 2/3 återstår.

Montera såsen med brynt smör.

Smaka av med salt o peppar. Sila

#### Garnityr

4 Kronärtskockor, 1 citron, 5 dl vatten, 1/2dl olivolja, 1 dl vitt vin, 1 kvist timjan, 4 gröna sparris, 2 morötter, 1 msk hackad timjan, 4 mini majrovor, 4 cocktailtomater, 1 liten rödlök (som blir blad), salt o peppar

Skala kronärtskockor med vass kniv. Ta bort skägget med tesked.

Dela citron och gnugga kronärtskocksbottnar med citronhalvan.

Koka kronärtskocksbottnar mjuka i vattnet, olivoljan, vitvinet, saft från citron, timjan o salt.

Skär sparrisen i fina bitar. Skala o tornera morötter i bitar.

Rosta grönsakerna i fett från stekningen av lammracks tillsammans med timjan, salt o peppar.

Montera morot, majrova, sparris, tomat, rödlöksblad i kronärtskocka

#### 4. Gös med bacon - paprika , champinjon, syrad lök "chutney"



**Griljera bacon** i 200 gr i ugn tills de är knapriga . Lägg på hushållspapper . låt rinna av.

##### **Panering:**

600 g skinn- och benfri gösfilé, 2 msk vetemjöl, 1 ägg, 1 dl veteströbröd, smör och rapsolja salt och vitpeppar

Vänd gösfiléerna i vetemjöl, uppvispat ägg och ströbröd i nämnd ordning. Salta och peppra lätt. Stek fisken i lika delar smör och rapsolja, cirka 2-3 minuter per sida.

Håll fast den med stor stekspade, så den inte simmar iväg. Ha inte för varmt i pannan så paneringen bränner.

##### **Till citronsmör:**

75 g smör, 1 citron, salt

Tvätta och riv det yttersta gula skalet från en citron. Blanda raspet med smör. Pressa i saften från citronen, strö i en nypa salt och mosa samman. Värm så smöret smälter. Ca 50gr

##### **Till Chutney**

1 st Röd paprika, 8 st champinjoner, 1 Rödlök, 1 burk mangochutney

Skär Röd paprika och champinjoner i bitar ca 10x20mm . Skala o skiva rödlök tunt.

Fräs tillsammans ett par minuter tills de är mjuka men ska behålla krispighet.

Låt en klick Mangochutney monteras ner i fräsblandningen. Ställ till sidan.

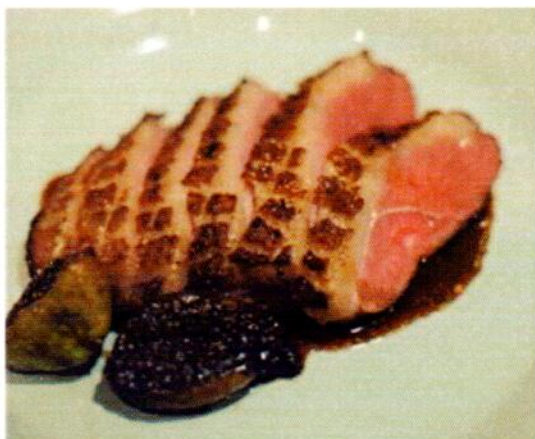
Pickla rödlök i blandning 1 dl ättika, 2 dl Strösocker, 3dl vatten. Rör till socker löst upp. Ställ svalt. (Börja direkt med detta)

##### **Montering på tallrik**

Placera Chutneyblandning mitt på tallrik .

Lägg upp gös på chutneyblandning, droppa över citronsmör, montera baconskivor och bladpersilja

## **5. Ankbröst med Fänkål**



### ***Bengt,s Marinad***

Fänkål, Japansoya, vitlök, honung, olivolja, vinäger

Hyvla fänkål ( med mandolin) och marinera i Japan-soja med vitlök, honung, olja, vinäger.

Ställ kallt.

Ankbröst rensas och snitta skinnet i rutor.

Marinad penslas på ankbröst under stekning för yta på hett järn

Ankan färdigkörs i ugn på 90 gr ca 15 min .

Känn på ankan. Klar när den piper.