



## Samle vejledning til fladbrød

1stk jump fladbrød 40  
g  
90 g kød  
30 g yoghurt dressing  
60 g fintsnittet

## Lammekødsrulle

Denne ret kræver lidt køkken, men alt kan forberedes i forvejen og smager fantastisk

10 personer

900 g lammehals eller skank.

20 g vadouvan krydderiblanding (se næste side)

20 g olie til brunning

80 g smør

1 liter vand

60 g årstidsgrønt

30 g dressing (se opskrift næste side)

## Saltlage til lam, svin, kylling

2 liter vand

200 g salt

100 g sukker

- Bringes i kog
- Koges til salt og sukker er opløst i vandet
- Lagen afkøles og kødet lægges i, i ca. 2 timer

## Tips!

Brug årstidsgrønt f.eks. salat, spidskål, hvidkål, fennikel, rødkål, fint snittede persilleblade mm.

- Lammehals/eller skank lægges i saltlage 2 timer, kødet tages op og tørres af for saltlage og brunes af i olie på alle sider
  - Derefter halveres varmen, smør og vadouvan krydderi tilsættes og kødet vendes godt rundt heri og der tilsættes vand
  - Kødet braiseres i ovnen ved 120 grader ca. 2 timer under låg
  - Kødet skal være mørt og falde fra hinanden
- 
- Fladbrødet varmes efter vejledning
  - Dressing fordeles på midten af det lune brød
  - Det plukkede kød fordeles oven på dressingen (lunt)
  - Årstidens grønt toppes oven på kødet

## Tips!

Du kan med fordel lave en stor portion og fryse den ned til senere brug. Pak kødet ned i passende portioner og tag det op af fryseren efter behov

# Yoghurtdressing

Til 10 ruller

300 g drænet yoghurt 10%  
½ tsk chiliflager  
1 stk stødt spidskomme  
Salt og peber

- Yoghurten røres med chiliflager og stødt spidskommen og salat og peber.
- Brug gerne hel spidskomme som ristet kort på en pande og efterfølgende stødes i morder

## Pakkevejledning

- Fladbrød rulles sammen og serveres i sandwichlomme

## Smager også godt i

Citronsyltede løg  
Rør citronskal, citronsaft og sukker sammen.  
Snit løgene i tynde skiver, gerne på et mandolinjern. Vend løgene med citrondressingen.  
Lad det trække indtil servering.

## Ernæring

Pr. portion:  
Energi 1745KJ  
Fedt 26g  
Kulhydrat 23g  
Protein 23g  
Grønt 65g

# Vadouvan krydderiblanding

Mængde på færdig blanding ca. 800 g

750 g ordnede skalotteløg

100 g ordnede hvidløg

1850 g zittauerløg

40 g bukkehornsfrø

20 g brune sennepsfrø

20 g hel spidskommen

10 g hvidløgpulver

5 g hele nelliker

6 g hel muskat nød

40 g salt

10 g hel sort peber

8 g stødt gurkemeje

150 g olivenolie

30 g stødt karry

8 g karryurt eller karryblade (kan undlades, hvis du ikke kan skaffe den)

- Skalotteløg, hvidløg og zittauerløg ordnes og hakkes groft på foodprocessor
- Olie tilsættes i en tykbundet gryde og løgblandingen sauteres til den begynder at tage farve, ca. 15-20 minutter
- Rist de hele krydderier på en varm pande, bland med de stødte krydderier og kør blandingen på en krydderikværn (eller god blender). Bland krydderi blandingen ned til løgene
- Løgblandingen breddes ud på bageplader med bagepapir. Bag blandingen ved 120 grader ca. 1-1½ time Vær omhyggelig med at overfladen ikke brænder og rør rundt i det med jævne mellemrum. Bages til størstedelen af fugten er forsvundet og det smuldre i flager
- Afkøl blandingen og opbevar i lufttætte beholdere i køleskab eller frys

**Denne blanding anvendes til lam,kylling og gris.**

Krydderiblandingen kan også købes hos <http://www.condi.dk/>

## Tips!

Denne krydderiblanding er lidt omstændig at lave, da der skal så mange ingredienser i, men den giver en fantastisk smag. Du kan lave en stor portion af gangen. Blandingen kan holde på køl ca. 1 måned eller på frys i op til 6 måneder.

