



### 1 portion

190 g lam i sauce  
200 g brune ris  
100 g gulerødder  
med koriander  
Lille drys sesamfrø

## Lam i krydret tomatsauce

10 portioner serveres med brune ris og fx "Gulerødder med koriander"

### Marineret lam

1200 g lammebov i 2x2 tern  
2 dl letmælks-yoghurt naturel  
25 g frisk ingefær  
2 fed hvidløg  
2 tsk salt  
½ spsk stødt spidskommen  
1 tsk gurkemeje  
1 tsk tomatpasta

### Krydret tomatsauce

850 g hakkede tomater  
400 g kokosmælk  
2 store grøn chili (smag på styrken for at justere smagen)  
2 spsk gule sennepsfrø  
2 spsk solsikkeolie  
¾ dl tomatpure  
2 tsk salt

### Dagen før – eller mindst 4 timer før:

- Ingefær og hvidløg rives eller finthakkes
- Spidskommen, gurkemeje, ingefær, hvidløg, salt og tomatpasta blandes i yoghurten
- Lammekødet vendes i yoghurtblandingen. Stil det på køl gerne til dagen efter

### På dagen:

- Kødet lægges i en bradepande eller et ildfast fad og brunes i ovnen i 5 min. ved 225 grader
- Temperaturen skrues ned til 150 grader og kødet brunes i yderligere 30 min. til det er mørt
- Fjern kernerne fra chilien og hak den fint
- Sauter chili, sennepsfrø og tomatpure i 2 min.
- Hakkede tomater og kokosmælk tilsættes. Sauce skal koge i ca. 20 min. til den har en cremet konsistens
- Smag til med salt
- Lammekødet vendes med tomatsaucen og server med brune ris

# Gulerødder med koriander

## Tilbehør til 10 portioner

### Dressing

½ dl appelsinsaft (1 appelsin)

½ dl citronsaft (1½ citron)

1 spsk olivenolie

1 ½ tsk salt

½ tsk peber

1 dl frisk hakket koriander

900 g gulerødder i stave

2 spsk sesamfrø

- Appelsinsaft, citronsaft, olie, salt og peber blandes sammen
- Koriander skylles og hakkes fint
- Gulerødderne skrælles og skæres i 5x1 cm
- Sesamfrøene ristes på en tør pande, til de begynder at dufte og har taget farve
- Gulerødder og koriander blandes sammen med marinaden. Drys sesamfrøene over retten umiddelbart før serveringen

### Pakkevejledning

- Dagens ret sælges i "Jump to go box". De varme i den store box og tilbehøret ved siden af i den lille box. I cafeen anrettes på tallerken

## Ernæring

Pr. portion:

Energi 2665KJ

Fedt 23g

Kulhydrat 75g

Protein 35g

Grønt/grønt 249g