

## **Grillat får/lamm med fänkål och färsk kålslaw**

*Recept från matfestivalen 4 juni – Christofer Johansson*

### **Fänkål & färsk kålslaw, 4 personer**

1 litet färskt spetskålshuvud alt färsk vitkål

1 fänkål

1 bit rättika, gärna grön istapprättika men det går också bra med rädisa eller vanlig rättika

3 salladslökar

1/2 dl majonnäs

1 dl smetana eller creme fraiche

En rejäl bunt färska örter, blanda gärna oregano, dill, persilja, dragon, körvel, mynta eller precis vad du känner för.

Zest från 1 lime

Salt och nymalen svartpeppar

Gör så här:

1. Skiva kål, fänkål och rättika tunt på en så kallad mandolin. Har du inte det går det bra med en vass kniv och strimla så tunt du bara kan.
2. Strimla salladslöken och blanda sedan med grönsakerna, majonnäsen, creme fraiche/smetana och zest från lime.
3. Finhacka alla örter och vänd ner det sista samt smaka upp med salt och peppar.
4. Låt gärna blandningen stå och dra i kylan några timmar innan servering.

### **Grillat får/lamm i örtmarinad**

4 personer

1 vitlöskskyfta

½ dl olivolja

1 rejäl bunt blandade örter: gärna oregano, timjan, rosmarin, persilja, dragon, körvel, mynta eller vad du får tag i. Var inte rädd för att blanda olika sorter

Salt och nymalen svartpeppar

Gör så här:

Använd en matberedare och mixa allt till en grov marinad, det gör inget om det är bitar av örterna.

Använd gärna bog, rostbiff eller tunnbringa på får/lammet och skiva det tunt i långa platta strimlor/breda band. Var inte rädd att ha med fettets då det ger smak och smälter gott vid grillning. Marinerna sedan köttet över natten i marinaden. Trä sedan köttet på spett likt en kebab och grilla runt om till ordentlig grilllyta. Slå in spetten i folie och lägg på locket på grillen, låt sedan spetten gå på eftervärme ca 30 minuter så att det blir möra och goda. Se till att det inte är för varmt i grillen när de går på eftervärmen, kring 150 grader är lagom.

Serveras spetten med kålslaw och toppa med saltrostade pumpakärnor och mycket örter.

Det går också utmärkt att fylla allt i pitabröd, kebabbröd eller tortillas.