



Lammracks med fyllda tomater och GI gratäng

Recept 4 personer

2 st lammracks
1 msk olivolja
Franska örter
(finns torkade, Herbes de Provence)
4 st stora tomater
Ca 100g Fetaost
2 st Charkprodukter Lammkorv

GI anpassad potatisgratäng

Genom att kyla ner potatisen i 48 timmar får den ett bättre GI värde. Att sedan värma den i 120°C gör att kroppen inte lika lätt kommer åt kolhydraterna, utan bränner fettet i stället.

875 g potatis (Skalad vikt)
5 dl grädde (40 %)
1 tsk salt
1 krm mald vitpeppar

GI gratäng Skiva potatis i 1–2 mm skivor utan att skölja dem. Koka upp grädde, salt och vitpeppar, lägg i potatisen under konstant omrörning. Grädda i ugnssäker form 150°C i ca 30 minuter. Kyl ner i minst 48 timmar. Värm i ugn eller mikro före servering.

Lammracks Pensla lammracksen med olivolja. Salta och gnid in örterna.

Skär bort stjälkfästena på tomaterna, doppa dem i kokande vatten, låt svalna i kallt vatten. Dra av skalet och skär av toppen. Gröp ur.

Tärna lammkorven i 1 mm stora tärningar. Smula Fetastosten och blanda med korven. Fördela i tomaterna. Grädda Lammracksen i ugn 120°C. Ställ även in gratängen. När kärntemperaturen är 30°C ställs tomaterna in. När kärntemperaturen är 62°C är allt klart.

Servera med rödvinssky.

Recept: Thorbjörn Lagmark
Foto: carlmagnus.com

CHARK-PRODUKTER®