



Lammeskanker med couscous og et strejf af østens mystik

Ingredienser Fremgangsmåde

4 lammeskanker
Salt og peber
2 spsk. olivenolie
2 løg
2 fed + et halveret helt hvidløg
2 tsk. stødt spidskommen
1 tsk. stødt koriander
½ tsk. stødt kanel
500 g søde kartofler
1 ds. hakkede tomater
2 rødløg
2 stjerneanis
½ l vand
150 g tørrede abrikoser
250 g couscous
3 dl vand
½ bdt. bredbladet persille
Revet skal af ½ citron og ½
appelsin

Krydr lammeskankerne med salt og peber og brun dem på alle sider i en ovnfast gryde med olie. Tag dem op af gryden og læg dem til side. Skær løg i strimler og steg dem i gryden, til de tager farve. Tilsæt finthakket hvidløg, spidskommen, koriander og kanel og vend det rundt. Tilsæt skrællede, søde kartofler i tern, hakkede tomater, halverede rødløg, stjerneanis, et halveret helt hvidløg og ½ liter vand. Læg skankerne tilbage. Kom låg på og lad retten simre i ovnen i 2½ time ved 160°C.

Efter 1½ time tilsættes abrikoser. Hvis der mangler væske i gryden, tilsættes mere vand. Smag til sidst til med salt.

Varm 3 dl vand med ½ tsk groft salt op til kogepunktet. Tilsæt couscous, kom låg på og sluk for varmen. Lad det trække i 10 minutter. Brug en gaffel til at løsne op i couscousen. Hak persillen groft og bland med citron- og appelsinskal. Kom citrusdryset over lammet ved servering.

Langtidsstegt lammebov med urter, hvidløg og ansjoser

Ingredienser

2 løg	1 lammebov	3-4 rosmarinkviste
	3-4 timiankviste	
	10 fed hvidløg	
	1 citron	
	4 tomater	
	2 ansjoser	
	½ dl olivenolie	5 dl hønsefond
	1 kg rodfrugter	Salt og peber

Fremgangsmåde

Pil halvdelen af hvidløgene og stød dem i morter til en fin pasta sammen med ansjoser og rosma- rinkviste. Bland med salt, peber og olivenolie. Smør blandingen på lammeboven. Skær rodfrugterne i rustikke klodser og skær løg i tynde skiver. Læg dem lagvis i et ovnfast fad samme med tomater i skiver og krydr med salt og peber undervejs. Læg laurbærblade og de resterende hvidløgsfed ved. Hæld fond over og drys med timian.
Dryp en smule olivenolie over.

Sæt lammeboven oven på rodfrug- terne sammen med halve citroner og bag i ovnen ved 120°C i 6 timer. Skru til sidst ovntemperaturen op på 225°C, til lammeboven og rod- frugterne er gyldne.

