



2016-03-22 14:12 CET

Påskelam med hvedekerner

Påskelam er kristendommens nok vigtigste højtid, og for mange er et saftigt påskelam den perfekte spise. Ikke alene smager det dejligt, det er også en tradition der formentlig stammer helt tilbage fra Jesu tid.

Skal der lam på bordet, er tomater og hvedekerner med ærter og parmesan en stensikker vinder som tilbehør!

Påskelam med hvedekerner (6 pers.) Ingredienser

Lam:

1500 g lammekølle

400 g skalotteløg

700 g cherrytomater

1-2 stilke rosmarin

1 helt hvidløg

1 citron

2 tsk saltpeber

Hvedekerner:

600 g hele fuldkornslogomærkede hvedekerner

800 g ærter

50 g parmesanost

1 tsk saltpeber

Fremgangsmåde

Fjern fedt og sener fra lammekøllen og hak rosmarinen fint. Drys lammekøllen med rosmarinen, peber og to tsk. salt og læg den i en bradepande.

Tilsæt 300 ml vand samt et hvidløg og en citron skåret i to halve.

Dæk lammekøllen med bagepapir og derefter stanniol. Stanniolen klemmes om bradepandens kanter, så det lukker tæt. Sæt bradepanden i ovnen ved 160° C.

Efter 3 timer fjernes bagepapir og stanniol og cherrytomater samt pillede

skalotteløg kommes i bradepanden. Stil det hele tilbage i ovnen i endnu 1 time.

Tag lammekøllen ud og lad den hvile i 30 minutter dækket med stanniol. Hiv lammekødet fra benet og server med tomater, løg og stegeskyen fra bunden af bradepanden.

Kog hvedekernerne efter instruktionen på pakken. Når kernerne er kogt færdig, hældes lidt af kogevandet fra og gemmes.

Hæld nu kernerne op i en sigte og lad vandet løbe fra. Kom kernerne tilbage i gryden sammen med ærter, parmesan, peber og en tsk. salt. Rør rundt og tilsæt kogevand indtil det er gennemvædet. Lad det hele lune igennem i et par minutter på svagt blus og servér.

Tip

Kan du ikke finde hvedekerner, kan du sagtens benytte andre fuldkornslogomærkede kerner.

Fuldkornspartnerskabet er et offentligt privat partnerskab, der arbejder for at forbedre folkesundheden ved at få danskerne til at spise mere fuldkorn.

Bag Fuldkornspartnerskabet står Fødevarestyrelsen, Kræftens Bekæmpelse, Hjerteforeningen, Diabetesforeningen og en række fødevareraktiviteter.

Kontaktpersoner



Rikke Iben Neess

Pressekontakt

Kampagneleder

Pressekontakt

rikn@di.dk

+45 30 38 15 36