



mortan@hamrabyrgi.com

Við loyvi frá Nigellu Lawson og Gyldendal, prenta vit her til grams-lesararnar eina uppskrift úr spildurnýggju bókini, Nigella Ekspres:

Lambsleggur við bönum



Trupulleikin við at gera skjótan mat gerandisdagar, er at hann er meira praktiskur enn væl-smakkandi.

Men sjálvt um eg veit framman-undan, at kanska bert 10 minuttir eru til matgerð næstu dagarnar, so ber væl til at gera sansaligan og tryggleika-skap-andi mat kortini.

Fyrri dagin koyri eg lambs-leggirnir í marinadu og seinna dagin koma teir í ovnin. Har steikja teir í frið og náðum meðan eg hjálpi børnunum við heimaarbeiði og kanska svari onkran teldupost.

Eg havi ongan trupulleika at nýta bønir úr blikki. Eg haldi at tær skapa vakrar litir og hóska væl í smakki til lambskjøtið.

Til 6 fólk:

- 2½ dl hvítvín
- 4 ssk ripsgelé + 1 tsk ripsgelé
- 2 ssk worcestershire-sós
- ½ dl hvítleyksolju + 2 ssk hvítleyksolju
- 2 leykar í bátar
- Frískt rosmarin
- 6 lambsleggir
- ¾ dl vatn
- 1 ssk dijon-sinnop
- 4 blikk blandaðir bønir
- Salt og pipar

- Lat ripsgelé, worcestershire-sós, hvítleyksolju, leyk og rosmarin í 2 stórar frystiposar. Koyr 3 leggir í hvønn. Knút á posan og í køliskápð næsta samdøgrið
- Tak posarnar úr køliskápinum næsta dagin og tendra ovnin á 200 gradir
- Koyr alt í steikifat saman við marinaduni og set í ovnin. Skróva niður á 170 gradir og steik umleið 1½ tíma
- Lat vatn, 2 ssk hvítleyksolju, 1 tsk ripsgelé og dijon-sinnop í eina grýtu, ið er nóg stór til 4 blikk av bönum. Lat bønirnar í og hita varliga alt ígjøgnum meðan tú rørir. Smakka til við pipari og salt. At enda stoytir tú alt yvir lambsleggirnar.



Vínummælarin í grams viðmælir eina Bonarda-Malbec frá Retamo afturvið.

Kokkar og kokka-læringar í Føroyum umframt útlenskir stjórnu-kokkar skapa og hugleiða um uppskriftir.