

LAMMEKØLLE MED HVIDLØG OG PERSILLE

BLØD KOST

12 portioner

1 kg MAJKEN'S BLØDE LAM
50 g persille, bredbladet
10 g hvidløg
25 g olie, smagsneutral



FREMGANGSMÅDE

1. Pak Majkens lam ud af indpakningen og rul den flad som til en roulade
2. Kør persille og hvidløg på en hurtighakker så den bliver hakket fint
3. Fordel persilleblandingen over lammet og rul sammen så den kommer til at ligne en udbenet lammekølle
4. Smør stegen ind i olie og læg den i et ovnfast fad
5. Sæt i ovnen ved 175 °C til kernetemperatur på 75 °C

Velbekomme.

	Pr. enhed
Energi	660 kJ
Protein	14,1 g
Fedt	10,8 g
Kulhydrat	0,9 g
Aminosyrescore	85 %

