

Ingrediënten en Recept 1

Vlees inwrijven met p&s, 2t look, rozemarijn en tijm.

Gaartijd van lamsvlees :

De regel is om per 500 gram gewicht, de lamsbout 15 minuten in de oven te stoppen, plus 10 minuten extra (een lamsbout van 4 kilo moet dus in totaal 2 uur en 10 minuten in de oven). Laat het vlees daarna minstens 15 minuten rusten, zodat het sap zich weer door het vlees kan verspreiden; dat maakt het lekkerder

Hier een lamsbout van 1,3 kg : dwz :

15***1300** / 500 = 39 minuten
+ 10 minuten erbij
= 49 minuten en daarna 15 minuten laten rusten

Oven : 180°C

Puree maken

Diepvries Mix forestière – 1 kg – Colruyt

Witloof gestoofd in microgolf gedurende 8 minuten, daarna efkes in pan bakken en 'blussen' met honing

Jagersaus (155)

Ingrediënten en Recept 2

Vorbereidingen dag ervoor al gedaan:

Aardappelen koken voor gratin (679)
Witloof en broccoli wassen en snijden
Jagersaus (155) klaarmaken

Vlees 1.735 kg

Doorprikken en opvullen met look (4 tal teentjes gebruikt) en rozemarijn

Volgende dag : Vlees langs alle kanten afbakken
Bestrijken met mosterd en tijm

Oven voorverwarmd : 180°C – 1u15
Daarna nog 15 minuten laten rusten

Ondertussen de groenten stomen:

Witloof : 10 minuten

Broccoli : 7 minuten

En daarna aanbakken

Saus verder afwerken

Bron



06/04/2015

<http://allrecipes.nl/recept/4053/gebraden-lamsbout-met-knoflook-en-rozemarijn.aspx>

<https://www.youtube.com/watch?v=Bb1Kr44qANc>

Fotos

