

Pulled lam med sommerkål og persillepesto

1 stk. Lammekølle (eller 2 bove) ca. 2½- 3 kg
3 stk. hakket eller presset hvidløg
1 spsk. knust fennikel frø
1 spsk. knust spidskommen
1 spsk. knuste korianderfrø
1 spsk. røget paprika
1 citron (øko) – revet skal og saft
0,5 dl olivenolie
Salt

Puds lammekøllen og rids den i 1 – 1½ cm dybe ridser på begge sider.

Gnid kødet ind i marinaden. Sørg for at krydderierne kommer godt ned i ridserne.

Lad kødet marinere minimum 6 timer, men gerne på køl, natten over.

Læg det i en stegesko, låg på og i ovnen ved 100 grader.

Efter et par timer drypper du første gang med skyen fra bunden af stegesoen, og det gentager du ca. en gang i timen de næste 8 timer.

Efter i alt 10 timer på de 100 grader hælder du skyen fra og koger den ind. Skyen smages til med lidt æbleeddike og honning (sur/sød) og jævnes evt. let med majsmeel.

Kødet trækkes fra hinanden med to gafler og blandes med lidt af skyen. Serveres med kålsalat evt. i et Pitabrød eller en grovbolle.

Kålsalat

½ lille spidskål
1 lille blomkål
1 bakke rucolasalat

Begge kåltyper snittes meget fint. Alt blandes med persillepesto.

Persillepesto

1 stort bundt persille
2½ dl olivenolie
50 g mandler (ristet på en tør pande)
50 g parmesanost eller lign. fast ost (friskrevet)
6 spsk. æbleeddike
1 lille chili
Salt og friskkværnet peber

Blendes sammen.