

Vitlöksspäckad lammstek med korngryn

Fyra portioner

800 g lammstek
5 vitlösklyftor
2 dl korngryn
7 dl hönsbuljong
1 aubergine
100 g aprikos torkad
20 g persilja grovhackad
1 gul lök
2 tsk fänkålsfrön malen
2 tsk spiskummin
1 dl grekisk yoghurt
matfett
salt
peppar

Gör så här

Späcka lammsteken med vitlösklyftor.

Krydda med salt, peppar och fänkålsfrön.

Bryn runt om.

Stek i ugn 125 grader. Steken är klar då innertemperaturen är 58 grader.

Rosta korngrynen i stekpanna.

Fräs gul lök i en kastrull.

Tillsätt korngryn, buljong och spiskummin.

Koka mjukt i ca 10-15 minuter.

Sila bort ev. överflödiga vätska.

Skala och tärna auberginen.

Bryn i stekpanna och tillsätt den, aprikosen och persiljan i det kokta korngrynet.

Smaka av med salt och peppar.

Servera med en klick yoghurt.