



Crispy perlebyg-salat med krydret lam, crudité og raita-dip

TO GO

Ingredienser

175 g skært lam
70 g salatmix
1 dl creme fraiche
1 fed hvidløg, finthakket
100 g blomkål
1 stk. gulerod
1 stk. rødløg
150 g perlebyg

Fremgangsmåde

Begynd med at plukke blomkålen i buketter, og skær den i tynde skiver med et mandolinjern. Skræl guleroden, og skær den i tynde strimler med en tyndskræller. Læg de tyndt skårne grøntsager i iskoldt vand, og stil dem i køleskabet – det gør dem sprøde.

Blend creme fraiche sammen med revet agurk, og smag til med finthakket hvidløg, salt og peber.

Pil rødløget, og hak det fint. Kog perlebyggen i letsaltet vand i ca. 25 minutter til den er mør.

Varm en pande op med lidt olie, og steg lammekødet (skåret i strimler), til det er gennemstegt og godt krydret.

Fordel den kogte perlebyg i bunden af en to go-bakke. Vend de hakkede rødløg i, og tilsæt salatmixen. Læg et par skefulde raita ovenpå, og top med det stegte lam og de sprøde crudité-grøntsager.

