



Langtidsstegt lammebov med urter, hvidløg og ansjoser

Ingredienser Fremgangsmåde

1 lammebov
3-4 rosmarinkviste
3-4 timiankviste
10 fed hvidløg
1 citron
4 tomater
2 ansjoser
½ dl olivenolie
1 kg rodfrugter
2 løg
5 dl hønsefond
Salt og peber

Pil halvdelen af hvidløgene og stød dem i morter til en fin pasta sammen med ansjoser og rosmarinkviste. Bland med salt, peber og olivenolie. Smør blandingen på lammeboven. Skær rodfrugterne i rustikke klodser og skær løg i tynde skiver. Læg dem lagvis i et ovnfast fad samme med tomater i skiver og krydr med salt og peber undervejs. Læg laurbærblade og de resterende hvidløgsfed ved. Hæld fond over og drys med timian. Dryp en smule olivenolie over.

Sæt lammeboven oven på rodfrugterne sammen med halve citroner og bag i ovnen ved 120°C i 6 timer. Skru til sidst ovntemperaturen op på 225°C, til lammeboven og rodfrugterne er gyldne.

Langtidsstegt lammebov med urter, hvidløg og ansjoser

Ingredienser

2 løg	1 lammebov	3-4 rosmarinkviste
	3-4 timiankviste	
	10 fed hvidløg	
	1 citron	
	4 tomater	
	2 ansjoser	
	½ dl olivenolie	5 dl hønsefond
	1 kg rodfrugter	Salt og peber

Fremgangsmåde

Pil halvdelen af hvidløgene og stød dem i morter til en fin pasta sammen med ansjoser og rosma- rinkviste. Bland med salt, peber og olivenolie. Smør blandingen på lammeboven. Skær rodfrugterne i rustikke klodser og skær løg i tynde skiver. Læg dem lagvis i et ovnfast fad samme med tomater i skiver og krydr med salt og peber undervejs. Læg laurbærblade og de resterende hvidløgsfed ved. Hæld fond over og drys med timian.
Dryp en smule olivenolie over.

Sæt lammeboven oven på rodfrug- terne sammen med halve citroner og bag i ovnen ved 120°C i 6 timer. Skru til sidst ovntemperaturen op på 225°C, til lammeboven og rod- frugterne er gyldne.

