

# Grillet lammekrone

med friske krydderurter  
og estragondressing

Intet sommerbord uden grillkød med masser af krydderier. Her får du proteiner, der mætter godt og skruer op for din forbrænding. Det sidste hjælper mandlerne også med til, og samtidig smager de fremragende til kødet.

- Rids kødet i tern. Steg på en varm grill med fedtsiden nedad, til fedtet er flot gyldent. Vend kødet, og drys med mandel-krydderurt-blandingen, og steg, til kødet er færdigt, ca. 10 minutter.
- Lad kødet hvile i 10 minutter. Skær ud, så hver får tre ben.
- Rør ingredienserne til dressingen sammen, og servér til kødet.

#### DET SKAL DU BRUGE TIL LAMMEKRONEN:

200 g lammeryg pr. person  
100 g afskallede, hakkede  
mandler  
fintrevet skal af 1 citron  
4 spsk. finthakket rosmarin  
4 spsk. finthakket timian  
havsalt og friskkværnet peber

#### DET SKAL DU BRUGE TIL DRESSINGEN:

½ l Cheasy  
2 spsk. estragoneddike  
2 spsk. sød fransk sennep  
salt og friskkværnet peber  
1 bundt finthakket estragon

#### Næringstype

	I alt	Pr. 100 gram
● Protein	48,3 g	14,7 g
● Fedt	18,9 g	5,8 g
● Kulhydrat	14,1 g	4,3 g
● Kostfiber	4 g	1,2 g
● Energiindhold	410 kcal	125 kcal

