

## Alligatorløbet 2004

## Bileiga Islands

POST 1 - marinering - en forberedelse af kødet.

Ingredienser

3 stk Lammemørbrad  
2 stk skalotteløg \*  
2 fed hvidløg \*  
2 tsk reven citron skal \*  
1 spsk rosmarin \*  
2 tsk timian \*  
2 tsk honning \*  
3 tsk vineddike \*  
2 spsk olivenolie \*  
salt, peber \*

\*) medbringes af deltagerne.

Mørbraden skæres i ca. 4 cm stykker

Løgene pilles og skæres i kvarte.

Hvidløget presses.

Løg, hvidløg, reven citron skal, rosmarin, timian, honning, vineddike, olivenolie, salt og peber blandes godt til en marinade, som kødet lægges i.

POSER TIL MARINADE

Der udleveres 2 plastposer pr. sjak

**Forret**

Ingredienser

**Sprødstegt ørred m. beurre blanche sauce**

Ørred

Persille

Sauce: 100 g. smør  
 1/4 l hvidvin  
 4 spsk letpisket fløde  
 2 finthakkede skalotteløg  
 5 spsk hvedemel  
 1 spsk citronsaft

Ørreden renses og fileteres og vædes med citronsaft. Trækker 5-10 min.  
 Krydres med salt og peber og vendes i mel, og steges ca. 2-3 min. på hver side.

Løgene klares i lidt smør.

Hvidvin koges ned sammen med løgene, til de kun lige er våde. Klat for klat piskes smørret i under svag varme. Koges derefter op. Tages af ilden og fløden røres i. Der smages til med salt/peber. Serveres varm med et par skiver citron og persille.

**Hovedret**

Ingredienser

**Stegt marineret lammemørbrad m kartoffelmos og rårørte tranebær**

KØDET

2 stk. Lammemørbrad (overskårne) i marinade af:  
 2 stk skalotteløg  
 2 fed hvidløg  
 2 tsk reven citron skal  
 1 spsk rosmarin  
 2 tsk timian  
 2 tsk honning  
 3 tsk vineddike  
 2 spsk olivenolie

ovenstående er medbragt fra post 1

2 store gulerødder  
 2 stilke blegselleri  
 1/4 l hvidvin  
 2 spsk hvedemel til jævning  
 salt, peber

KARTOFFELMOS

1/2 kg kartofler  
 30 g margarine  
 2 dl mælk  
 salt, peber

TRANEBÆR

50 g tranebær  
 50 g sukker

Kødet svitses i gryden og vinen tilsættes. Gulerødder og blegselleri skæres i tern og tilsættes. Kødet simrer til det er mørt. Tilsæt evt. vand efter behov. En passende del af marinaden kan evt., og efter smag bruges som smagstilsætning.

Kartoflerne skrælles og skæres i mindre stykker. Koges møre i vand u/salt og dampes derefter omhyggeligt. Mos kartoflerne og tilsæt kogende mælk til konsistensen er passende. Tilsæt margarine og pisk kraftigt, så mosen bliver let.

Tranebær mases med fx en gaffel - sukker tilsættes og arbejdes godt ind i bærrerne  
Serveres koldt som tilbehør.

**Omelet med tørfisk**

Ingredienser	4	æg
		tørfisk
	8-10 spsk	vand
		salt, peber
	50 g	margarine

Fiskene svitses let på en pande.

Pisk æggene sammen - skal være lidt "seje" når vand og krydderier tilsættes. Hæld æggemassen i det let brunede fedtstof, tilsæt tørfisk og bag omeletten ved ret god varme.

Rør et par gange med en gaffel i 8-tal i æggemassen.  
Omeletten skal være med sprød bund , men stadig lidt blød indeni.