

Tagliata van traaggegaarde lamsfilet

4 personen

1 uur

De kans dat je in een Italiaans restaurant 'tagliata di manzo' op het menu ziet staan is erg groot! Deze Italiaanse klassieker kan je letterlijk vertalen als 'gesneden rundvlees'. Hier vervangen we rund door lam, en Parmezaanse kaas door Pecorino, een Italiaanse schapenkaas! We garen de lamsfilet traag in de oven, daarna geven we ze een mooi korstje in de pan. Zo creëren we een mooie egale gaarheid!



INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN:

- 4 lamsfilets
- 100 gram rucola
- 100 gram jonge spinazieblaadjes (gewassen!)
- 200 gram kerstomaatjes
- 100 gram Pecorino
- extra vierge olijfolie
- goede Balsamico
- peper en zout

BEREIDING:

1. Verwarm de oven op 120 graden.
2. Kruid de lamsfilets langs alle kanten met peper en zout.
3. Leg de lamsfilets op bakpapier op de rooster in de oven. Laat ze garen tot een kerntemperatuur van 56 graden.
4. Rasp de Pecorino en hou apart in de koelkast.
5. Snij de kerstomaatjes in 2 en hou apart in de koelkast.
6. Haal de lamsfilets uit de oven wanneer ze een kerntemperatuur van 56 graden hebben bereikt.
Draai ze om en laat onbedekt rusten.
7. Doe de jonge spinazie met de rucola in een grote kom. Voeg peper en zout toe, en een flinke scheut olijfolie. Meng alles goed door elkaar.
8. Dresseer elk bord met een bedje van de rucola spinazie salade en leg er telkens ook wat gesneden kerstomaatjes tussen.

9. Verhit wat olijfolie in een koekenpan (dit kan ook perfect op de bbq, of in een grillpan) en schroei de lamsfilets kort en heet langs alle kanten aan. Denk eraan: vanbinnen zijn ze al gegaard, we willen nu enkel dat mooie en lekkere korstje toevoegen!
10. Snij de filets met een scherp mes en schik ze mooi op hun 'groene bedje'.
11. Verdeel de Pecorino over de borden.
12. Zet peper, zout, olijfolie en balsamico azijn op tafel zodat iedereen zijn bord naar smaak kan afwerken!

* Heel lekker met rustiek stokbrood of ciabatta.

** Ook erg geschikt als voorgerecht, halveer daarvoor de hoeveelheden!

Smakelijk!