

GEROOSTERDE LAM EN BONE



GEROOSTERDE LAM EN BONE

- 1 kg gaar, bruin bone
- 1 lamsblad, ontbeen
- 10 ml komyn, gemaal
- 4 huisies knoffel, in splinters gesny
- 500 ml perskesap
- 2 ml sout
- varsgemaalde swartpeper na smaak
- 4 medium aartappels, in kwarte gesny
- 3 groot wortels, in skywe gesny
- 5 murgpampoentjies, in skywe gesny
- 4 medium uie, in kwarte gesny
- 50 ml joghurt
- 15 ml mielieblom
- pietersielie vir garnering

Voorverhit die oond tot 160°C. Sny soveel as moontlik van die buitenste vet van die vleis af en vryf die komyn in die vleis in. Maak klein kepies in die oppervlak van die vleis en steek die knoffelsplinters daarin. Plaas die lamsvleis in 'n groot braaipan. Voeg die perskesap by die vleis. Geur dit liggies met sout en peper.

Bedek met aluminiumfoelie. Rooster vir een uur en bedruip voortdurend. Voeg die aartappels, wortels, murgpampoentjies en uie by en rooster vir 'n verdere uur. Bedruip af en toe. Om voor te sit: Plaas die bone in 'n dik laag op 'n groot plat

opdienskottel. Rangskik die groente bo-op die bone, sny die vleis en rangskik dit bo-op die groente. Verhit die sous in 'n braaipan. Klop die joghurt in en geur na smaak. Maak die mielieblom met 'n bietjie koue water tot 'n pasta aan en roer dit vinnig by die kokende sous. Kook die sous tot dit verdik. Giet die sous oor die vleis en bone. Garneer met pietersielie.

Foto: Hettie Bezuidenhout