**Rød linsesuppe med tomater – toppet med sprøde salvieblade**

INGREDIENSER - 4 portioner

Olie - til sautering

 1 løg - finthakket

 1 fed hvidløg - fintsnittet eller knust

 150 g røde linser

 1 dåse grofthakkede tomater

 1 dåse kokosmælk - gem et par skefulde til topping

 600 g grøntsagsbouillon

 saften fra 1/2 lime

 flagesalt & peber

 1 tsk. rød karrypaste - smag dig frem

 15 blade salvie - tre til gryden og 12 til topping

 Et drys friske timianblade

Hæld kokosmælken op i en skål og pisk til den er jævn. Hold et par skefulde tilbage, som skal bruges til topping. Varm olien op i en gryde og tilsæt løgene. Sauter dem i fire til fem minutter under omrøring - de skal være bløde og let karamelliserede. Kom hvidløg og chilipaste i og sauter videre i et par minutter - stadig under omrøring. Kom linserne i og rør rundt et minutstid.

Tilsæt tomater, salvie, timian, limesaft, kokosmælk, grøntsagsbouillon samt salt og peber

Kog det op - læg låg på og lad det småsimre i ca 25 min til linserne er møre, men ikke udkogte

Smag til med mere lime, salt og peber.

**Sprøde salvieblade**

Kom lidt olie på en pande og varm den op. Læg salviebladene på og steg dem et par minutter til de er crispy - vend dem en enkelt gang undervejs.

Sluk for blusset og drys med flagesalt

**Anret og server**

Kom suppen i portionsskåle og dryp med kokosmælk. Pynt med de sprøde salvieblade.

**Lammeculotte**

INGREDIENSER:

Lammeculotte

1,5 dl olie

Timian

Rosmarin

Hvidløg – knust eller fintsnittet

Salt & peber

Bland alle ingredienserne og smør olieblandingen på kødet. Lad det trække mindst en time på køl.

Tænd og indstil ovnen på 180 grader. Sæt fadet med kødet i ovnen og lad det stege i ca 20 min. Kærnetemperaturen skal være på 58-60 grader.

Tag kødet ud og lad det hvile 15 min. inden det skæres I tynde skiver. Gem væden fra kødet, som evt kan tilsættes saucen.

**Grønkål**

INGREDIENSER – 4 portioner

1 kg grønkål

Vand

Smør

Fløde

1 appelsin - saften

Muskatnød

Salt og peber

Rib alle bladene fra stænglerene og skyl dem grundigt

**Blancering**: Kom kålen i en stor gryde med kogende vand. Bring atter vandet i kog - uden låg. Hæld kålen i et dørslag og brus den over med koldt vand. Lad kålen dryppe af og hak den med en kniv - ikke for fint.

Lad smørret smelte i en tykbundet gryde ved kraftig varme, men uden at det bruner. Svits kålen i ca. 5 min. Tilsæt fløde, appelsinnsaft, muskatnød, salt og peber. Lad kålen koge ved kraftig varme og under omrøring i 3-5 min. Smag til med salt og peber.

**Bagte figner**

INGREDIENSER -4 portioner

4 friske figner -4 tsk. rørsukker -1 appelsin – kanel -evt. cognac eller anden spiritus

Tænd og indstil ovnen på 180 grader. Skær et kryds i hver figen og bred dem lidt ud. Pres appelsinsaft udover og stænk evt. med cognac . Kom sukker og kanel over og sæt dem i ovnen i ca 15 min.

FOF/uge43/44 – Helle Rafn – www.hellerafn.dk