



Så här tillagar man Getlår i tomatsås, röd lök och potatismos, av Alexis Álvarez

FÖRSTA STEGET

a) Ingredienserna (för 4 personer)

Getlår: 2 lår av ung get

Tomatsås: ben och övriga rester av geten, 300 ml. vitt vin, 50 ml. vit vinäger, 1 gr. timjan, 1 gr. oregano, ½ chilipeppar, 4 gr. Sött paprikapulver, 20 vitlöksklyftor, 2 l. vatten.

Potatismos: 500 gr. potatis, 50 gr. grädde, 50 gr. smör, salt och vitpeppar.

Zucchini-mos: 250 gr. zucchini, 2 klasar spenat.

8 kärnfria oliver

1 stor röd lök

TILLAGNING

Getlår: ta köttet från benen på geten, salta och peppra och vacumkoka i en Sous Vide tills produktens innanmäte är 60 grader. Kyl av i isvatten och ställ i kylskåp.

Tomatsås: lägg samman alla ingredienser och låt koka i tre timmar. Sedan silas den, reduceras och reds med maizena.

Röd lök: skala, skär i form av kronblad och koka dem al dente. Kyl i salt isvatten och lägg undan.

Potatismos: skala och ångkoka potatisen i bitar i en vacumpåse tills de är mjuka. Mosa i en potatispress och krydda med smöret, grädden, salt och vitpeppar.

Zucchini-mos: koka zucchini skuren i bitar och kyl i isvatten. Häll av vattnet och mosa tillsammans med den kalla kokta spenaten tills man får ett grönt zucchini-mos.

Oliver: kärnfria och delade på mitten.

AVSLUTNING OCH PRESENTATION

Värm getlårerna i Sous Vide och ge dem färg i en grillpanna. Dela dem i två bitar och måla dem med tomatsåsen. Lägg lite sås på tallriken och lägg den varma röda löken runt om, sedan potatismoset och några klickar av zucchini-moset. Man avslutar dekorationen med de halva oliverna och rosmarinblommor.