



## Gevulde lamskoteletjes met kruiden en parmaham, geserveerd met roergebakken paprika

12 lamskoteletjes (niet te dun)	½ rode paprika
1 takje rozemarijn	½ gele paprika
1 takje citroentijm	½ groene paprika
4 halve plakken parmaham	2 lepel balsamico azijn
4 prikkertjes	1 lepel suiker
1 teen knoflook	4 eetlepels rode wijn
Zout en peper	1 teen knoflook
	1 rode ui

### Bereidingswijze:

#### Lamskoteletjes:

Ontdoe het lamsrack van overvloedige peesjes en schraap de ribbetjes schoon met een scherp mesje.

Snij per persoon 3 koteletjes van het rack.

Hak de kruiden en de knoflook.

Neem een reepje parmaham en rol hier wat kruiden in.

Snij de koteletjes in vanaf de filet kant (de kok doet dit even voor).

Duw er een rolletje kruidenham in en steek de kotelet weer vast met een prikkertje.

Neem een teen knoflook en besmeer de filet aan de buitenkant met de knoflook.

Bestrooi de koteletjes met peper en zout.

Zet een platte koekenpan op het vuur met een lepel olijfolie en een lepel roomboter.

Wacht tot dit goudbruin is en bak de koteletjes kort aan tot ze goudbruin zijn.

Leg de koteletjes op een bakplaat met bakpapier en dek dit af met aluminiumfolie.

Plaats de koteletje onder de bank.

#### Paprika:

Was de paprika's, snij de paprika's door de helft en ontdoe deze van de zaadlijsten>

Snij de paprika in grove stukken.

Snipper de rode ui en fruit deze aan in 2 eetlepels olijfolie.

Voeg de fijngehakte teen knoflook toe.

Voeg de paprika toe en blus dit na 2 minuten af met de wijn, azijn en suiker.

Laat dit op een laag vuur nog even pruttelen.

#### Afwerking:

Vlees in de oven plaatsen op 140 graden totdat de juiste gaarheid en temperatuur is bereikt (ca. 8 minuten).

Als alle overige componenten klaar zijn, de voorverwarmde borden pakken, de koteletjes mooi schikken op het bord, serveren met de paprika.

Tip: Je kunt ook de koteletjes na het bakken in een voorverwarmde oven (70 graden) bewaren tot na het voorgerecht.