



LAMSBOD OP DIE KOLE – GRIEKSE MANIER

(6 – 8 porsies)

My man, Merwe, is 'n braaier van formaat. Hierdie is een van ons gunstelingte as ons mense onthaal.

Bestanddele:

1 lamsboud, ontbeen en oopgevlak
4 knoffelhuisies
2 suurlemoene se zest
sout
grofgemaalde peper
handvol vars gekapte kruie (mengsel van roosmaryn, oreganum, mint, marjolein)
125 ml suurlemoensap
125 ml olyfolie

Metode:

1. Ontbeen boud en vlak oop, of vra jou slagter om dit vir jou te doen.
2. Maak insnydings aan die vleis kant en stop met ½ knoffelhuisies, suurlemoenezest en kruie.
3. Geur met sout en peper en gooi suurlemoensap en olyfolie oor.
4. Marineer vir minstens 3 ure.
5. Braai hoog op warm kole, velkant eerste na onder. Dit neem so 25 minute. Bedruip deurentyd met marinade.
6. Haal af en laat 5 minute rus. Dien op. Dit raak nog gaarder al is dit van die kole af. Vleis moet nog effe pienk wees.

Wenke:

- Dit is eintlik baie maklik om 'n boud te ontbeen. Verbind die twee sigbare bene in 'n lyn met mekaar en sny al om die been. Mens het net 'n ontbeenmes nodig.
- Maak seker jou boud is ewe dik oral-dit help om 'n meer eweredige gaarmaak te verkry. Gee nog 'n insnydig waar dit te dik is en vou oop.
- Vars kruie en suurlemoenskil is 'n moet by hierdie boud.
- Gebruik 'n groenteskillertjie om suurlemoenskil te verwyder, anders moet jy dit rasper.
- Wees net versigtig dat daar nie van die wit skil by is nie. Dit is bitter.



