

Thai Style Welsh Lamb Leg Steaks

with Ginger and Tomato Salad

Ingredients

- 4 lean Welsh Lamb leg steaks
- 10ml (2 tsp) green Thai paste
- 1 green chilli, deseeded and finely chopped
- 1" root ginger, peeled and finely chopped
- Small knob of butter
- 5ml (1 tsp) olive oil
- Black pepper
- 2 fresh tomatoes sliced

Method

1. Place Welsh Lamb steaks in a shallow bowl.
2. Add the green Thai paste and half the ginger and garlic. (Reserve the other half of both ginger & garlic and use in the salad dressing).
3. Mix and rub over all sides of the steaks.
4. Cover and leave until ready to cook.
5. Prepare the salad: Finely chop or pound together in a pestle and mortar the chilli and ginger until smooth-ish.
6. Add the oil and black pepper, and mix together. Add the tomatoes, mix together and leave to stand at room temperature until steaks are ready.
7. Preheat a grill or griddle plate and cook lamb steaks for about 4-6 minutes each side (depending on thickness of steak).
8. When cooked place on a plate, add a small knob of butter to the top of each steak and allow to stand for 3-5 minutes.
9. Serve steak with buttery juices, and ginger and tomato salad.

Serves

2



Discover summer cooking made simple at eatwelshlamb.com



Elwen Roberts

"Lamb goes great with a variety of fresh herbs. I grow mine in a hanging basket outside my front door. It looks and smells great and I always have a fresh supply to chop up and add to marinades."

Stêcs Coes Oen Cymraeg

with Ginger and Tomato Salad

Cynhwysion

4 stecen coes oen Cymru sy'n goch
10ml (2 llwy de) past Thai gwyrdd
1 chilli gwyrdd, wedi tynnu'r hadau a'u torri'n fân
1" sinsir ffres, wedi'i bilio a'i dorri'n fân
mymryn o fenyn
5ml (1 llwy de) olew olewydd
papur du
2 domato ffres wedi'u sleisio

Dull

1. Rhowch y stêcs oen mewn dysgl fas.
2. Ychwanegwch y past Thai gwyrdd a hanner y sinsir a'r garlleg. (Cadwch hanner arall y sinsir a'r garlleg a'u defnyddio yn y dresin ar gyfer y salad.)
3. Cymysgwch hwn a'i rwbio dros ddwy ochr y stêcs.
4. Gorchuddiwch nhw a'u gadael nes byddent yn barod i'w coginio.
5. Paratowch y Salad: Torrwch y chilli a'r sinsir yn fân neu eu taro â'i gilydd mewn pestl a mortar, nes byddent yn weddol llyfn.
6. Ychwanegwch yr olew a'r pupur du, a'u cymysgu â'i gilydd. Ychwanegwch y tomatos, eu cymysgu a gadael

Digon i
2



Discover summer cooking made
simple at eatwelshlamb.com

iddynt sefyll yn rhymeredd yr ystafell nes bo'r stêcs yn barod.

7. Twymwch blât gridyll neu gril o flaen llaw a choginio'r stêcs oen am oddeutu 4-6 munud bob ochr (yn dibynnu ar drwch y stêcs).

8. Wedi iddynt goginio, rhowch nhw ar blât, ychwanegwch fymryn o fenyn ar ben pob stecen a gadael iddynt sefyll am 3-5 munud.

9. Gweinwch y stêc gyda'r sudd menyn a'r salad sinsir a thomato.



Elwen Roberts

"Mae cig oen yn blasu'n hyfryd gydag amrywiaeth o berlysiau ffres. Rydw i'n tyfu fy rhai i mewn basged y tu allan i'r drws ffrynt. Maen nhw'n edrych ac yn arogl'i'n hyfryd, ac mae gen i bob amser rai ffres i'w torri a'u hychwanegu at farinadau"