



M unkebo
M and
M ad, der simrer

20. september 2018

Hovedret

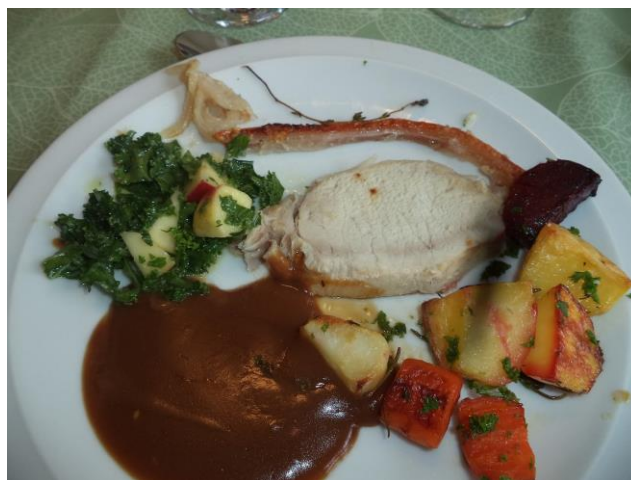
Flæskesteg med bagte rodfrugter og grønkålssalat (6 personer).

Flæskesteg med sprød svær:

Ingredienser: 1,5 kg svinekam med svær, 1,5 spsk groft salt, evt. 2-3 laurbærblade.

Rids sværen helt ned til kødet med ½ cm mellemrum – men undgå at ridse i selve kødet. Har slagteren ridset kødet, skal det gås efter. Nogle gange er ridsningen ikke dyb nok – især ikke siderne. Vær omhyggelig med at få salt ned mellem alle sværene. Stik et par laurbærblade ned mellem sværene eller læg dem under kødet.

Læg stegen på en rist i bradepanden, så sværen ligger så lige som muligt. Læg sammenkrøllet stanniol eller et stykke skrællet kartoffel under stegen for at få sværen til at ligge helt vandret.



Hæld ½ liter vand i bradepanden og sæt stegen midt i en kold ovn. Tænd ovnen på 200 grader C alm. ovn og lad stegen stå i ca. 1½ time.

Vil man være sikker på at få saftigt kød bør man bruge et stegetermometer og følge anvisningen: Når centrumtemperaturen er 55 grader, skal man mærke, om sværen er sprød. Hvis den ikke er sprød, kan man skrue ovnen op på 250 grader C alm. ovn, indtil centrumtemperaturen er 65 grader. Hold øje med at sværen ikke bliver for mørk. Hvis sværen er sprød, fortsættes stegningen ved 200 grader C alm. ovn, indtil centrumtemperaturen er 65 grader. Tag stegen ud af ovnen. Skyen bruges til saucen.

Lad stegen hvile utildækket i ca. 20 minutter. Under hviletiden stiger stegens centrumtemperatur til ca. 70 grader.

Bagte rodfrugter med timian:

Ingredienser: 1 kg skrællede, blandede rodfrugter, fx kartofler, søde kartofler, gulerødder i flotte farver, rødbeder, bolchebeder, pastinakker o.s.v., 1 rødløg skåret i både, 4 knust hvidløg, 5 kviste timian, 1 tsk honning, 3 spsk olivenolie, salt og friskkværnet peber.

Skær alle rodfrugterne i passende stykker og så de er ca. lige store i tykkelsen. Vend rodfrugter, løg og hvidløg med olie, honning, timian, salt, peber og kom dem i et fad eller på en bageplade med bagepapir.

Bag i en forvarmet ovn ved 200 grader varmluft i ca. 40 minutter.

Server evt. med lidt friskrevet parmesanost.

Grønkålssalat med sennepsvinaigrette:

Ingredienser: 300 g grønkål, 2 stk. æbler, 2 tsk. dijonsennep, 2 spsk hvidvinseddike, 1 dl olivenolie, 1 smule salt og peber.

Pisk med en gaffel dijonsennep, eddike og salt godt sammen i et glas. Hæld olien i lidt ad gangen og rør eller ryst det hele godt sammen. Det skal blive en tyk og sammenhængende dressing. Smag den til med salt og peber.

Skyl og hak grønkålen fint og bland den med dressingen. Skræl æblerne, fjern kernehuset og skær dem i tynde både.

Læg grønkål nederst på et fad, og spred æbleskiver over.