VELFÆRDSDELIKATESSER
Lækre opskrifter med svinekød

DYRENES BESKYTTELSE
VELFÆRDSDELIKATESSE

STEGEANVISNING

Klargøring af svinekødet
Alt kød kan tilberedes med eller uden skind. Skindet skæres forsigtigt af stegen og fedtet ridses som på en flæskesteg. Derefter skæres skindet i strimler af 1 cm tykkelse, koges i letsaltet vand i 1½-2 timer til det er mørt, krydres godt med salt og placeres i en ovn ved 180° C. Steges sprødt.

Ved braiserretter kan det være en fordel at lade skindet blive på stegen eller komme det med i gryden, da dette bidrager med stivelse til stegeskyen.

❶ INTERVALSTEGNING
Brun stegen på panden i neutral olie, krydr den med salt og peber og placer den i en bradepande midt i en forvarmet ovn ved 180° C i 6–8 min. alt efter størrelse. Herefter hviler stegen i 15-20 min. Gentag dette 3 til 4 gange. Brug stegetermometer og gå efter en centrumtemperatur på ca. 68° C. Lad stegen hvile ca. 20 min., hvorefter centrumtemperatur hæves til ca. 72° C inden udskæring.

❷ LANGTIDSSTEGNING
Brun stegen på en pande i neutral olie og krydr med salt og peber. Tænd ovnen på ca. 88° C, sæt stegen ind og lad den varme langsomt op i 2-3 timer til centrumtemperaturen er ca. 54° C. Lad stegen hvile ca. 20 min. inden udskæring.

❸ BRAISERING
Kødet brunes sammen med urterne som er 2 stk. løg, 1 stk. gulerod, 5 fed hvidløg og 5 kviste timian. ½ liter vand tilsættes og placeres i en 185° C ovn i en gryde med låg eller i bradepande med stanniol over i ca. 1½ time. Tjek jævnligt om der er væske ved, hvis ikke tilsættes lidt kogende vand. Når kødet er mørt, holdes det varmt, og braiser-lagen koges ned og jævnes enten ved at blende den med braiser-urter eller lidt Maizena.

Optøning
Tag stegen op og stil den i køleskabet to dage inden anvendelse. Lad stegen stå ved stuetemperatur i 4 timer inden tilberedning.

Husk at aftørre stegen godt inden tilberedning.

Opskrifter udarbejdet af Claus Udengaard. Fotos: Søren Gammelmark

DYRENES BESKYTTELSE
VELFÆRDSDELIKATESSE

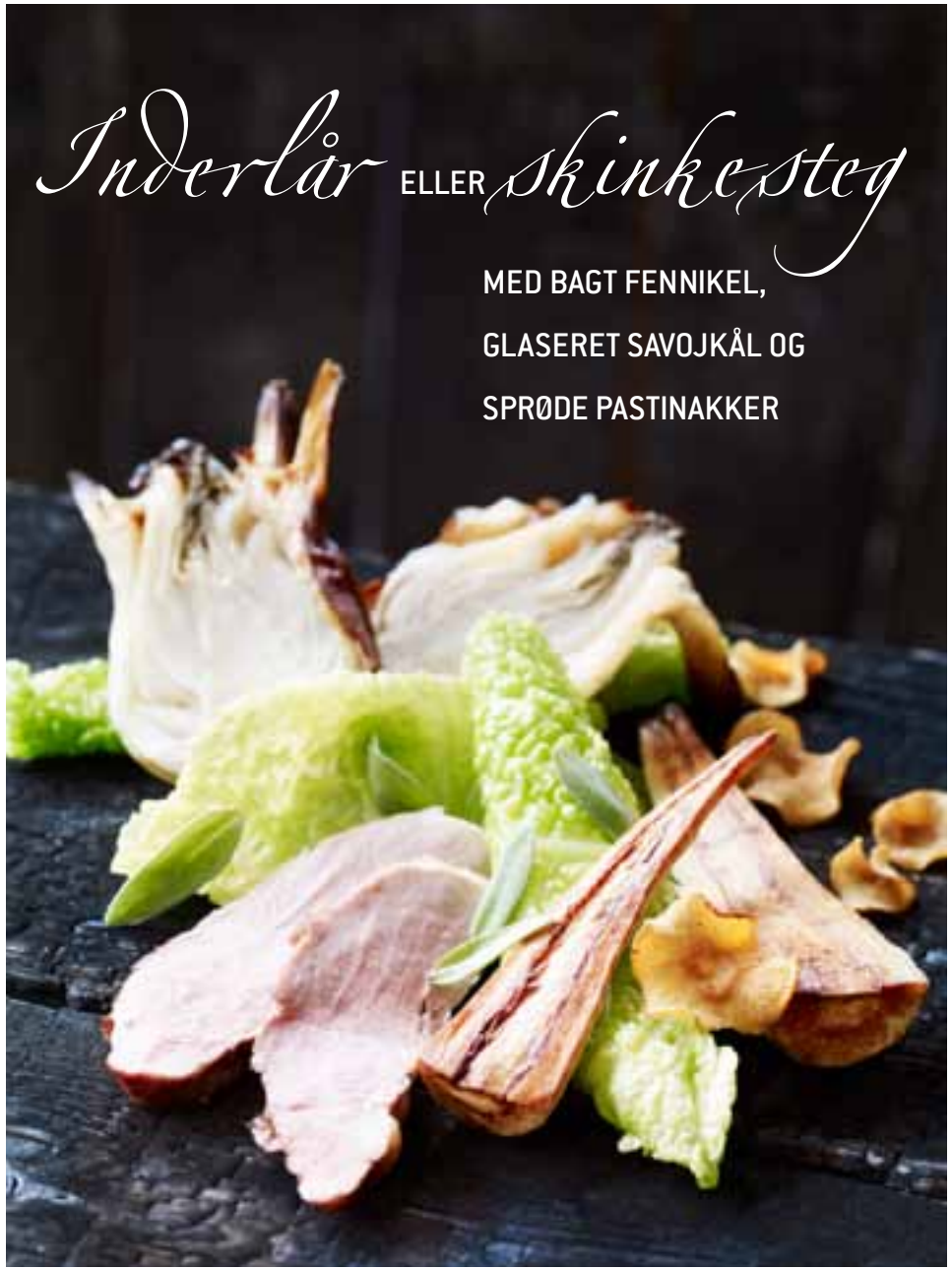
Skinkestegt

MED PEBERSALSA, BAGTE LØG, BØNNER OG KARTOFLER MED NØDDESMØR

500 g	skinke
4 stk.	zittauerløg
4 stk.	rødløg
12 stk.	perleløg
500 g	grønne bønner
300 g	små kartofler
3 stk.	rød peberfrugt
½ dl	sherryeddike
100 g	smør
2 fed	hvidløg
100 g	groft salt
½ dl	rapsolie

- Steg skinkestegen efter stegeanvisning nr. 1 eller 2.
- Placer de 3 peberfrugter i bradepanden og placer i ovn ved 225° C til de bliver mørke og møre. Kom dem i en frysepose og luk denne, lad dem stå til de er lune. Derefter skal skindet pilles af og kernerne tages ud. Kødet fra peberfrugterne kommes i en blender med hasselnødder og sherryeddike, smages til med salt.
- Kom det grove salt i en bradepande og stil løgene heri. Kom bradepanden i en forvarmet ovn ved 180° C. Tag løgene ud efterhånden som de er møre og pil det yderste lag af lige inden servering.
- Bønnerne koges i letsaltet vand til de er møre, kommes i iskoldt vand og vendes med finthakket hvidløg og koldpresset rapsolie.
- Kartoflerne koges i letsaltet vand og pilles. Smør koges op i en gryde. Når det stopper med at skumme, hældes det over kartoflerne.

DYRENES BESKYTTELSE
VELFÆRDSDELIKATESSE

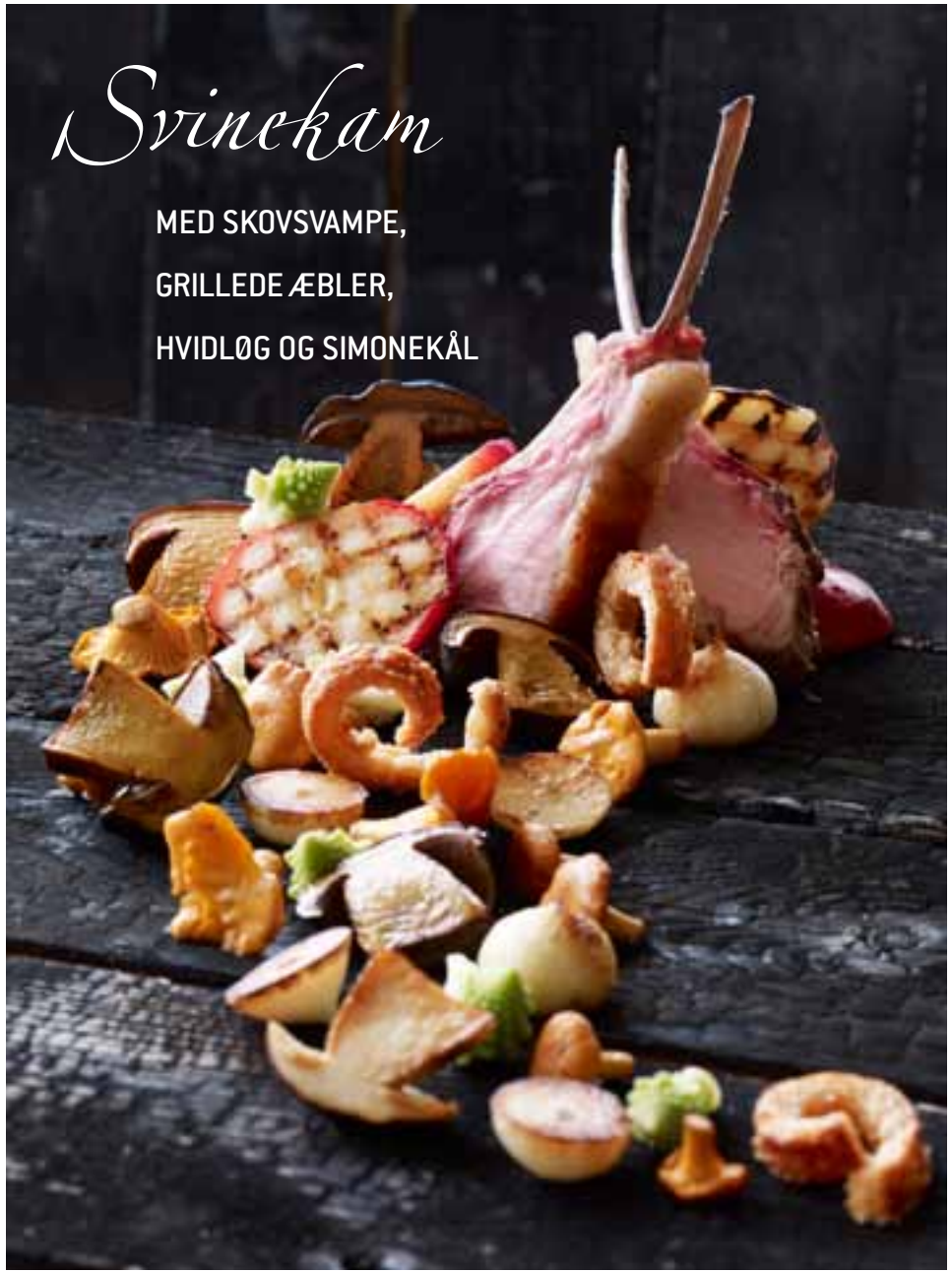


Inderlår ELLER skinkesteg

MED BAGT FENNIKEL, GLASERET SAVOJKÅL OG SPRØDE PASTINAKKER

500 g	inderlår eller skinkesteg
4 stk.	fennikel
1 stk.	savojkål
800 g	pastinakker
100 g	pastinakchips (kan købes i supermarked)
1 bdt.	salvie
100 g	smør
½ dl	neutral olie

- Steg kødet efter stegeanvisning nr. 1 eller 2.
- Fennikel placeres på bagepapir i en bradepande midt i en 180° C varm ovn og bages til de er møre, testes med en lille kniv. Lige før servering deles de på midten, og de yderste tørre blade kan evt. fjernes, krydres med salt og peber.
- Pastinakkerne skrælles og halveres på langs og placeres derefter på en pande i neutral olie med skærefladen nedad. Steges til de er møre og gyldne på alle sider og krydres med salt lige før servering.
- Pil bladene af savojkålene. Kog letsaltet vand op i en gryde og kom bladene ned i kogende vand i kort tid og derefter i isvand.
- Lige før servering smeltes smør i en stor pande eller gryde, salvieblade og kål tilsættes og vendes rundt og smages til med salt og peber.



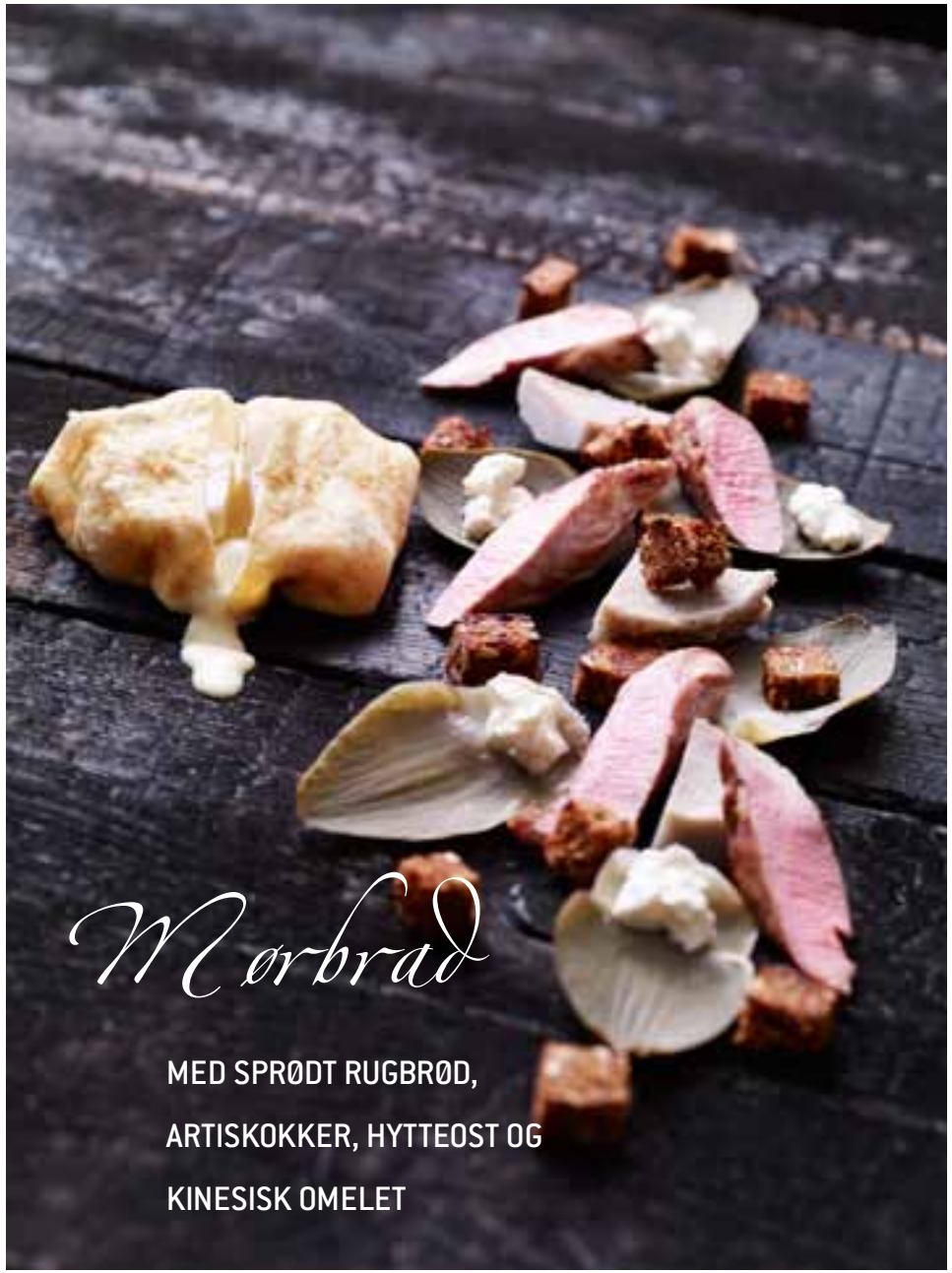
Svinekam

MED SKOVSVAMPE, GRILLEDE ÆBLER, HVIDLØG OG SIMONEKÅL

DYRENES BESKYTTELSE
VELFÆRDSDELIKATESSE

5-600 g	svinekam (vægt afhænger af om det er med eller uden ben)
4 stk.	æbler gerne "Discovery"
600 g	skovsvampe
1 stk.	simonekål/grøn blomkål
12 stk.	"1 feds" hvidløg
Ca. 50 g	smør

- Steg kødet efter stegeanvisning 1 eller 2.
- Simonekål plukkes i små buketter og koges i letsaltet vand til de er møre men stadig sprøde.
- Æblerne skæres i 1 cm tykkelse og steges på meget varm grillpande, hvorefter de krydres let med salt.
- Skovsvampene, eksempelvis Karl Johan, kantareller og bøgehat (kan skovsvampe ikke skaffes, kan andre svampe fra supermarkedet bruges) klargøres og halveres hvis de er store, skæres i tykke skiver og steges i smør på panden ved jævn varme, sammen med pillede hvidløg, til de er let gyldne.
- Anrettes evt. med flæskesvær.



Mørbrad

MED SPRØDT RUGBRØD, ARTISKOKKER, HYTTEOST OG KINESISK OMELET

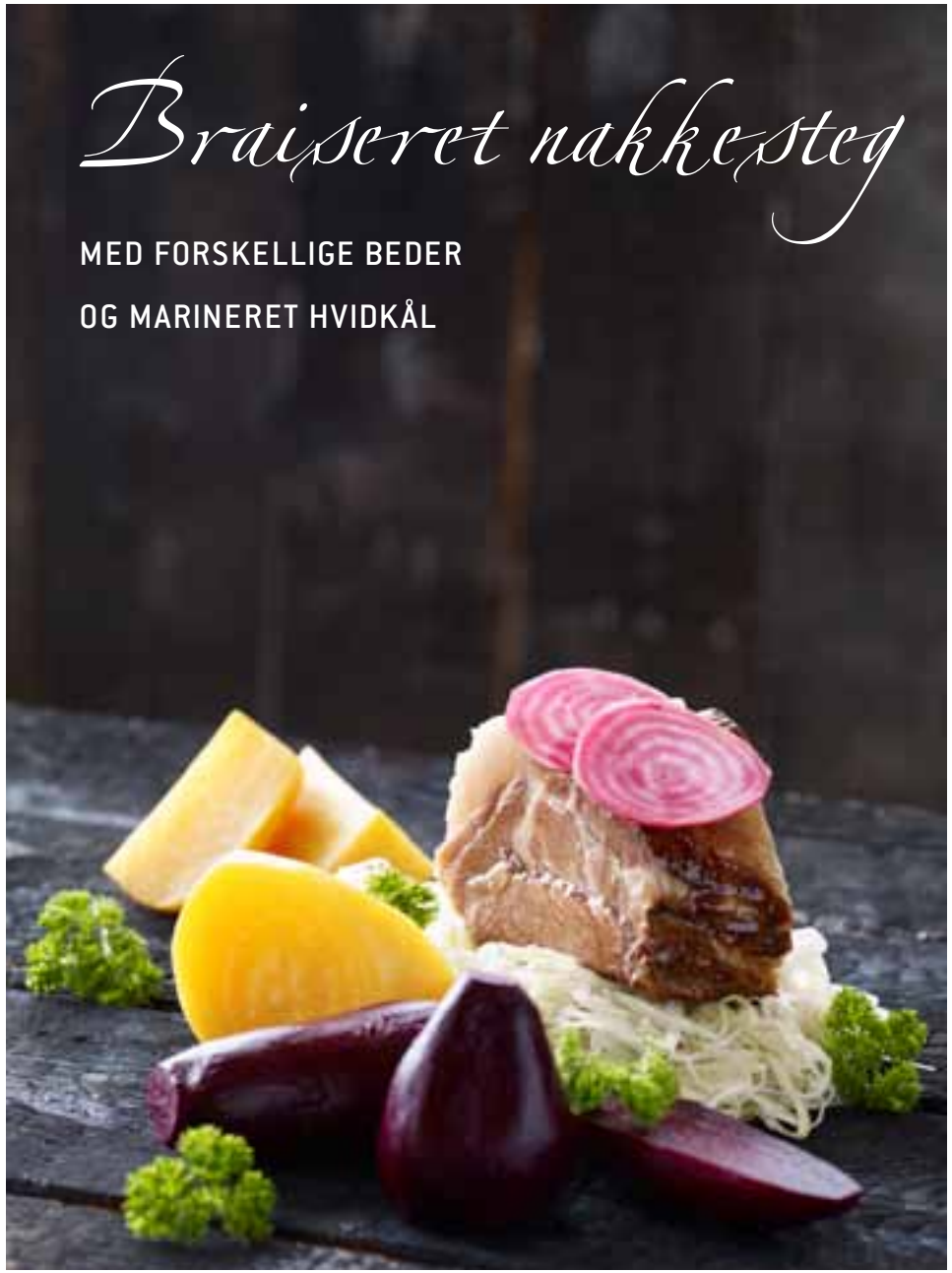
DYRENES BESKYTTELSE
VELFÆRDSDELIKATESSE

Ca. 400 g	mørbrad (2 stk.)
1 kg	skorzonerrødder
4 stk.	æg
3 dl	fløde
4 stk.	artiskokker
2 stk.	citroner
100 g	hytteost
400 g	rugbrød
2 spsk.	fiskesovs
½ dl	neutral olie

- Svinemørbraden intervalsteges.
- Slå et æg ud i en skål og tilsæt ½ spsk. fiskesovs og pisk det sammen. Kom lidt olie på en varm pande (middelstor), tilsæt æggeblanding og steg omeletten til den er let gylden og vend den ud på et stykke bagepapir (4 stk. i alt).
- Skorzonerrødder skrælles og kommes i koldt vand tilsat saft fra en citron, derefter koges de møre i letsaltet vand og udskæres i 1 cm lange stykker. Fløden koges ind til det halve, og skorzonerrødderne vendes heri og smages til med salt og peber. Skorzonerrodsfrikassé placeres midt på omeletten, som foldes til en lille pude og placeres på tallerken.
- Knæk stokken af artiskokken og kom dem i en gryde med 3 liter letsaltet vand og skiver af 1 citron. Koger ca. 45 min. og må gerne stå og trække lidt i kogelagen inden servering. Når det tages op, pilles alle blade af. De yderste er de bedste, dem er der mest kød på. De inderste kasseres bare sammen med skægget. Bunden deles i passende stykker.
- Rugbrødet skæres i tern af 1x1 cm og steges sprøde på en tør pande.

Braiseret nakkesteg

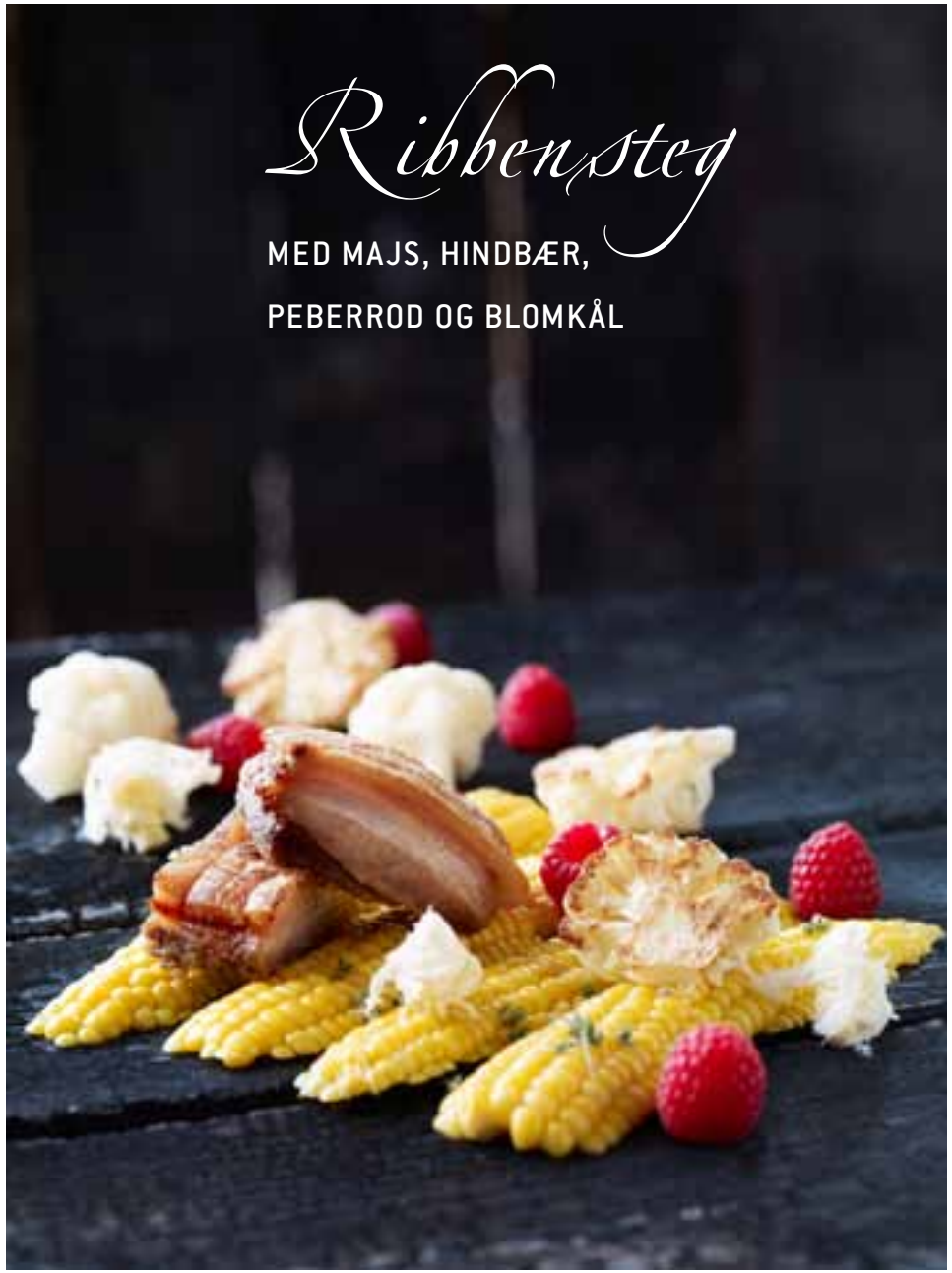
MED FORSKELLIGE BEDER OG MARINERET HVIDKÅL



DYRENES BESKYTTELSE
VELFÆRDSDELIKATESSE

5-600 g	nakkesteg
800 g	rødbeder
800 g	gule beder
200 g	spraglede beder
1 stk.	hvidkål
1½ dl	hyldeblomstsaft
1 bundt	persille

- Nakkestegen braiseres som anvist under stegemetoder.
- Røde og gule beder koges hver for sig i letsaltet vand. Når de er møre, hældes koldt vand over, og skindet gnides af med fingrene.
- De spraglede beder skrælles og skæres i tynde skiver (smager bedst rå).
- Hvidkål snittes så fint som muligt og marineres med hyldeblomstsaft og lidt salt. Må gerne stå og trække i 1 time.



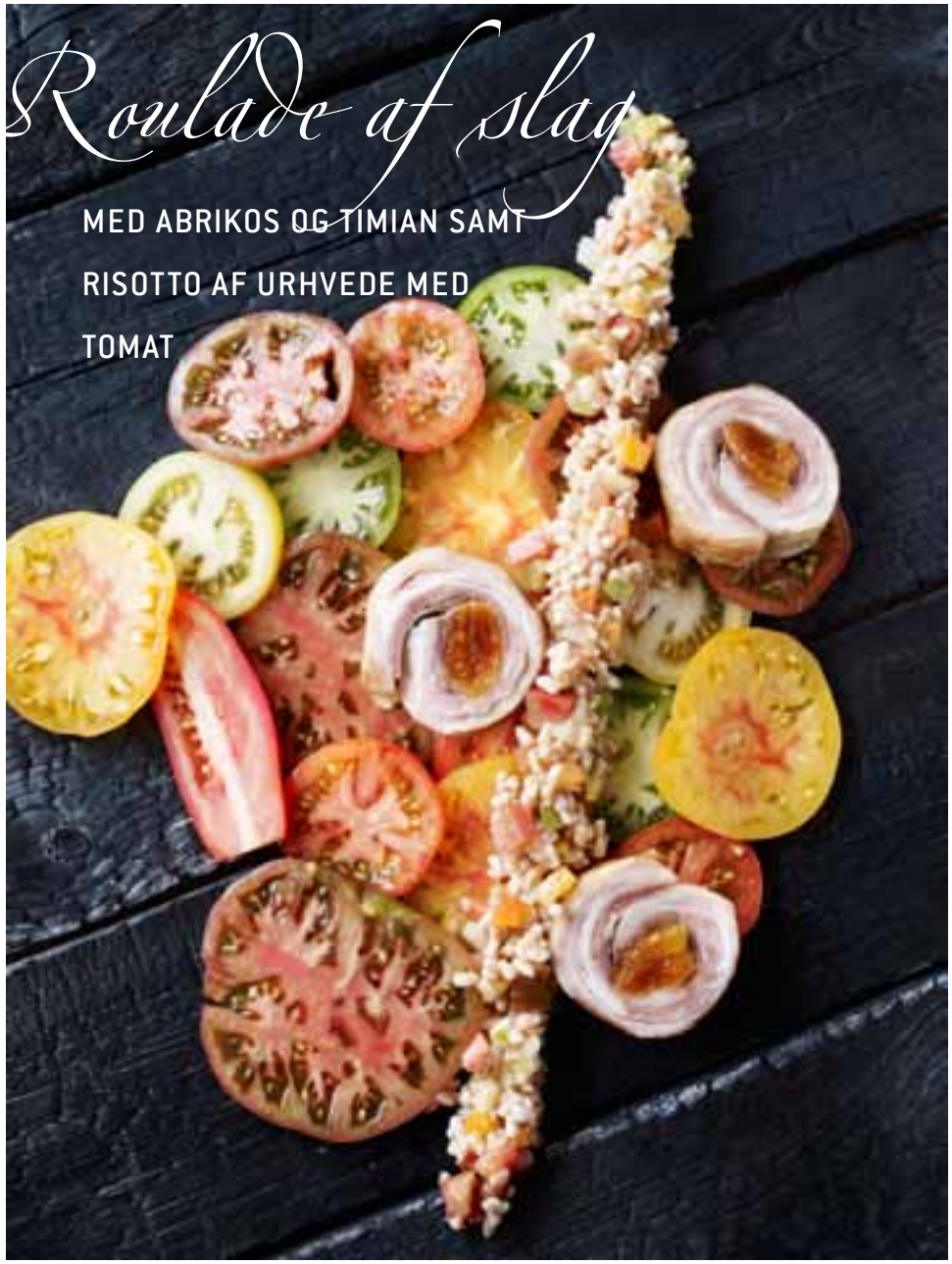
Ribbensteg

MED MAJS, HINDBÆR, PEBERROD OG BLOMKÅL

DYRENES BESKYTTELSE
VELFÆRDSDELIKATESSE

600 g	ribbensteg
4 stk.	majskolbe
1 stk.	blomkål
5 kviste	timian
250 g.	hindbær
3 stk.	laurbærblade
50 g	smør
Lidt	peberrod
½ dl	neutral olie

- Ribbenstegen ridses og gnides med salt, placeres i en bradepande med lidt vand i bunden og laurbærblade på toppen. Steges i ca. 1 time ved 185° C til sværen er sprød.
- Majskolberne koges i rigeligt vand med lidt salt og sukker. Efter kogning skæres majsen af kolben og krydres med timian og salt.
- Blomkål deles i buketter som halveres, og halvdelen steges gyldne på en pande i olie og krydres med salt og peber før servering. Den anden halvdel koges møre i letsaltet vand.
- Smørret blødgøres og peberrod vendes i.



Roulade af slag

MED ABRIKOS OG TIMIAN SAMT RISOTTO AF URHVEDE MED TOMAT

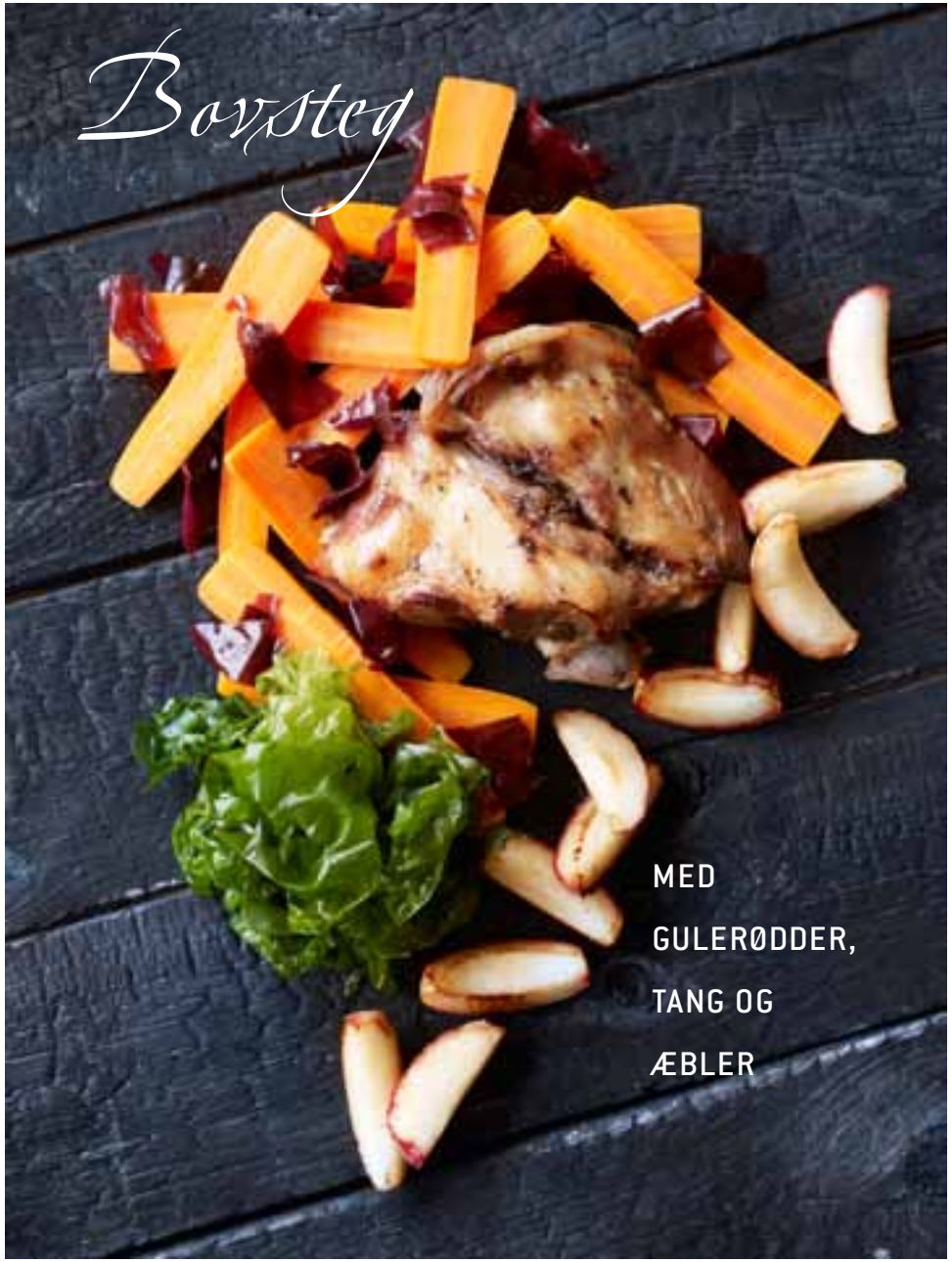
DYRENES BESKYTTELSE
VELFÆRDSDELIKATESSE

600 g	slag
12 stk.	tørrede abrikoser
5 kviste	timian
500 g	urhvede
100 g	smør
1 kg.	forskellige tomater
2 dl	æbleeddike
2 dl	tidselolie

- Placer abrikoserne midt på svineslaget, krydr med salt og peber og rul det. Derefter snøres det, men ikke for stramt. Lægges i gryde i letsaltet vand og simrer til det er mørt, ca. 1 time. Rouladen skæres i tynde skiver før anretning.

- Tomaterne skæres i 1 cm tykke skiver og marineres med æbleeddike, tidselolie, salt og peber. Enderne af tomaterne skæres i små tern.

- Urhveden koges mør i vand ca. 1 del urhvede til 2 dele vand. Når den er mør, tilsættes 100 g smør og tomattern, og det hele vendes forsigtigt sammen.



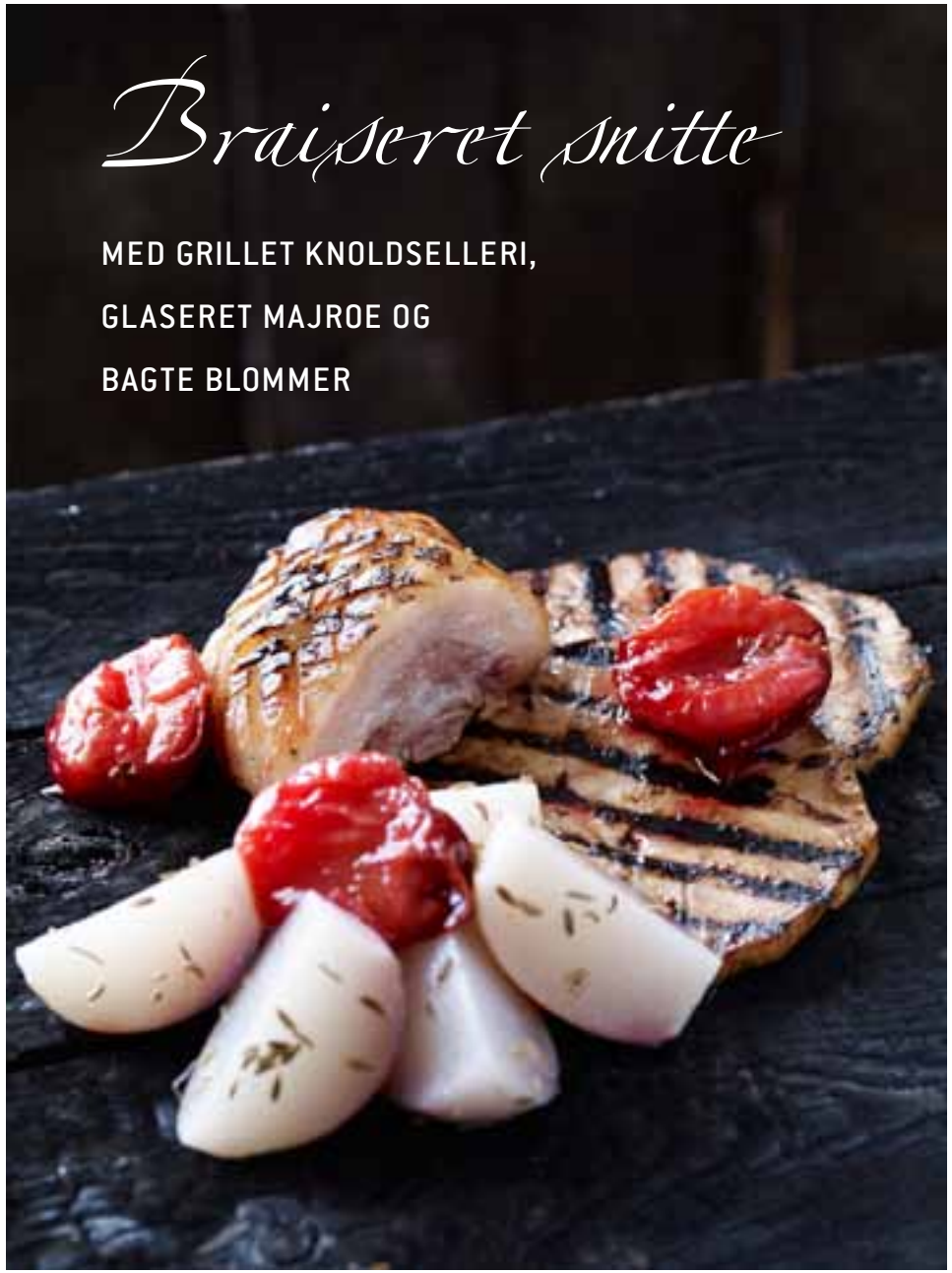
DYRENES BESKYTTELSE
VELFÆRDSDELIKATESSE

7-800 g	bov
1½ kg.	gulerødder
6 stk.	æbler gerne "Rød aroma" eller lign.
100 g	rød eller brun tang
200 g	grøn tang, gerne søsalat
150 g	smør
1 dl	neutral olie

- Bovstegen braiseres som anvist under stegeanvisninger
- Det kan være svært at få fat i frisk tang. Man kan spørge sin fiskehandler, eller man kan selv finde det i havet. Man skal ikke ret langt ud, før det er muligt at finde en masse tang. Har man ikke mod på det, kan man købe forskellige tørrede produkter. De typer der er nemmest at skaffe tørrede er Wakame tang, som er godt til gulerødderne, og søsalat er også muligt at få både fra Kina og England. Tangen skal udvandes, hvis den er syltet i salt. Tørret tang skal udblødes i vand før brug.
- Gulerødderne skrælles og kommes i en stor gryde med 100 g smør og 100 g rød eller brun tang i små stykker. Der tilsættes ca. 5 dl vand, og låg lægges på gryden. Gulerødderne dampes møre og deles på langs inden servering, smages til med salt, men vær forsigtig, da tangen er saltholdig.
- Æblerne deles i både og ristes i olie på en varm pande.
- Den grønne tang (gerne søsalat) tilberedes som spinat i en gryde med 50 g smør og lidt vand til den er mør – og igen pas på med salt.

Braiseret snitte

MED GRILLET KNOLDSELLERI, GLASERET MAJROE OG BAGTE BLOMMER



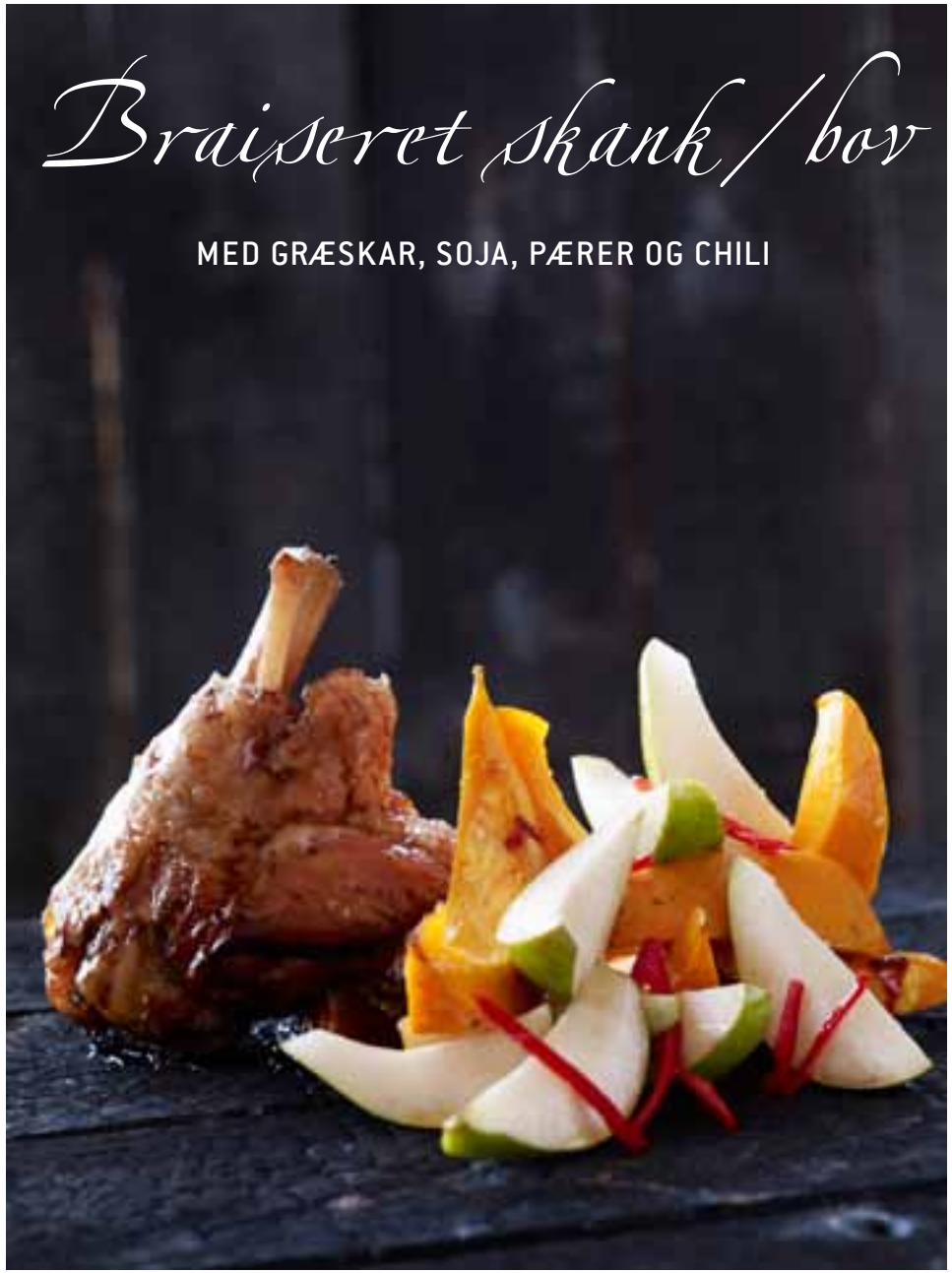
DYRENES BESKYTTELSE
VELFÆRDSDELIKATESSE

500 g	snitte
1 stort	knoldselleri
800 g	majroer
1 spsk.	fennikelfrø
2 spsk.	honning
100 g	smør
12 stk.	blommer (gerne røde)
300 g	sukker

- Snitten braiseres som anvist under stegeanvisninger.
- Knoldselleri skrælles og skæres i 1 cm. tykke skiver, grilles og krydres med salt og peber.
- Majroerne klargøres og koges møre i letsaltet vand, de må ikke blive for møre. Når de er klar, deles de i kvarte, slynges i smeltet smør, honning og knust fennikelfrø og smages til med salt.
- Blommerne halveres og udstenes. Placeres i bradepande overhældt med sukker og bages i ovnen ved 150° C til de er møre.

Braiseret skank/bov

MED GRÆSKAR, SOJA, PÆRER OG CHILI



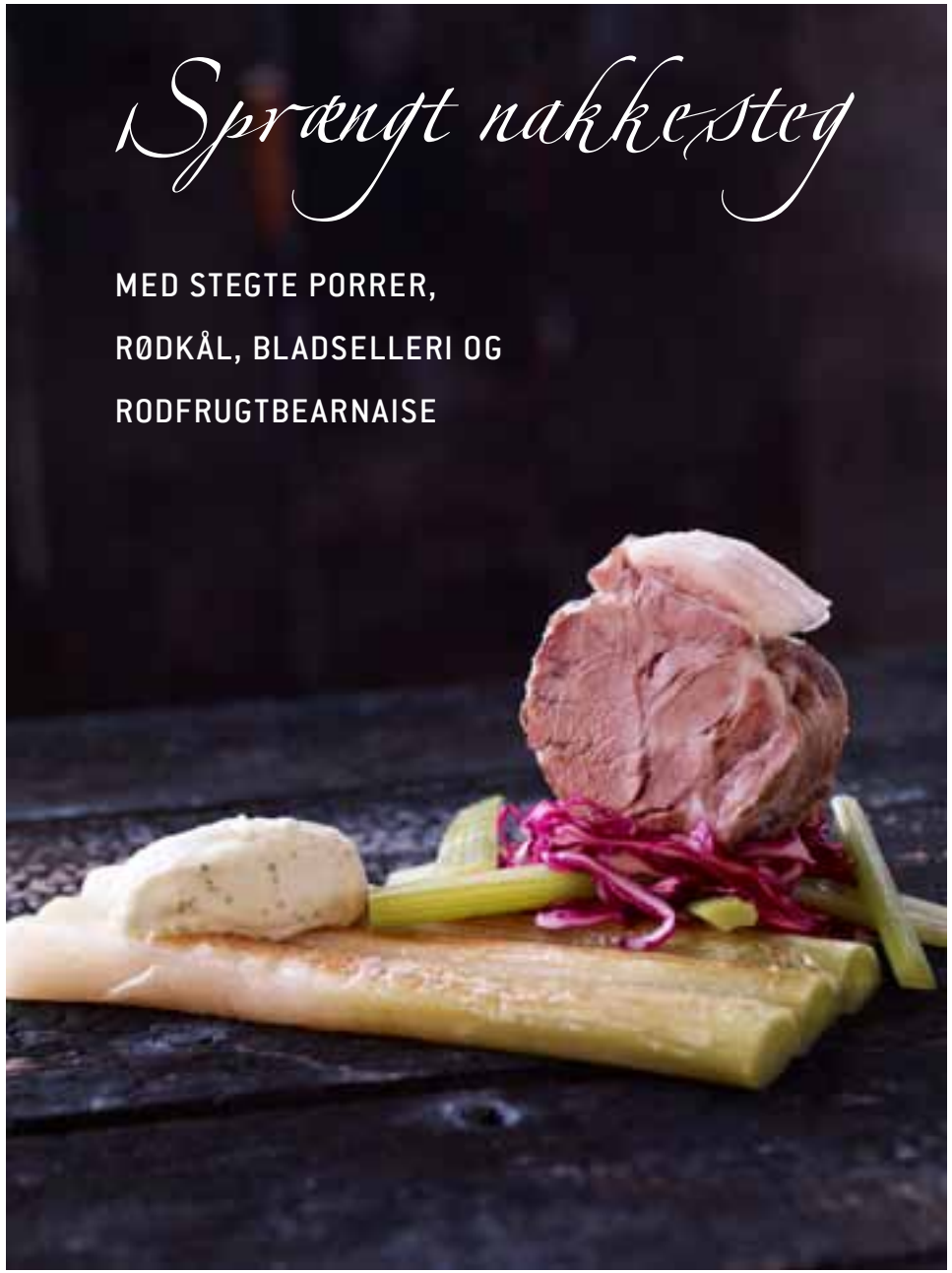
DYRENES BESKYTTELSE
VELFÆRDSDELIKATESSE

800 g	skank/bov (eller 1 skank pr. person)
2 dl	sød, tyk soja
1½ kg	Hokkaido græskar
4 stk.	Clara Friis pærer
1 stk.	rød chili
3 dl	majsolie
2 dl	hvid balsamico/sherryeddike

- Skanken braiseres som anvist under stegeanvisningen.
- Når skanken er færdigbraiseret vendes den med 2 dl sød soja og stegeskyen.
- Græskaret skrælles og udkernes. Derefter deles det i både og vendes i majsolie, salt og peber. Bages til de er møre og gyldne i ovnen ved 185° C.
- Pærerne deles i kvarte og vendes i hvid balsamico og fintsnittet chili.

Sprængt nakkesteg

MED STEGTE PORRER, RØDKÅL, BLADSELLERI OG RODFRUGTBEARNAISE



DYRENES BESKYTTELSE
VELFÆRDSDELIKATESSE

600 g	nakkefilet
12 stk.	porrer
½ stk.	rødkål
1 dl	sherryeddike
1 bundt	bladselleri
1 stk.	bagekartoffel
2 stk.	persillerod
2 dl	æggehvide
3 dl	majsolie
1 bundt	løvstikke
90 g	salt
20 g	sukker
1 stk.	løg
1 stk.	gulerod
1 stk.	laurbærblad
3 stk.	peberkorn

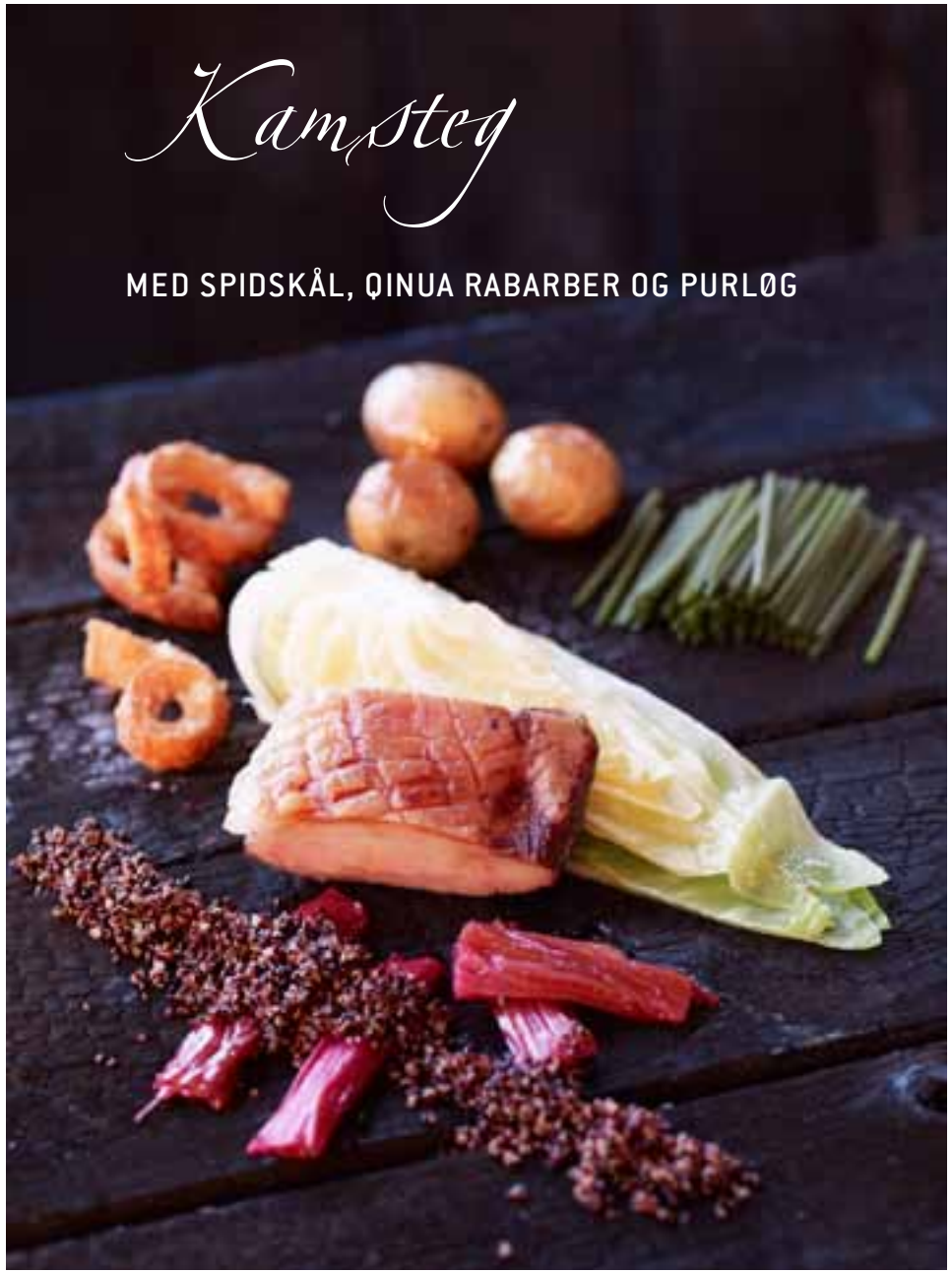
- Nakkestegen lægges dagen før i saltlage, som består af 1 liter vand, hvori der piskes 90 g salt og 20 g sukker. Nakkestegen tages op af saltlagen og koges i letsaltet vand med porretoppe, 1 løg, 1 gulerod, 1 laurbærblad og 3 peberkorn i ca. 1 time.

- Toppen skæres af porrerne, og de simrer til de er møre sammen med nakkestegen. Derefter steges de gyldne i smør. Bladselleri simrer også med nakkestegen til de er møre og vendes med fintsnittet rødkål og sherryeddike.

- Bagekartoffel og persillerod skrælles, koges møre i vand uden salt og blendes derefter. Æggehvide og løvstikke tilsættes. Majsolien opvarmes til ca. 160° C og hældes i en tynd stråle i rodfrugteblandingen under omrøring, smages til med salt og peber.

Kamsteg

MED SPIDSKÅL, QINUA RABARBER OG PURLØG



DYRENES BESKYTTELSE
VELFÆRDSDELIKATESSE

500 g	kamsteg
2 stk.	spidskål
2 dl	quinoa
4 dl	vand
6 stilke	rabarber
200 g	sukker
300 g	små kartofler
1 bundt	purløg
100 g	smør
4 fed	hvidløg
1½ dl	neutral olie

- Kamstegen langtids- eller intervalsteget som i stegeanvisning
- Spidskålen deles i kvarte og koges i letsaltet vand, men skal stadig være sprøde. Før servering hældes smeltet smør over spidskålen, og den krydres med salt og peber.
- Hvidløgsfeddene klargøres, hakkes fint og vendes i kartofler med neutral olie og salt og steges i ovnen ved 225° C til de er møre og gyldne. Lad skrællen blive på kartoflerne for at fremhæve smagen.
- Quinoaen koges i gryde uden låg, 1 del quinoa til 2 dele vand. Den skal koge længere end man regner med. Den skal næsten smuldre, og alt vandet koges væk.
- Rabarberne deles i 5 cm lange stykker og lægges i bradepande, 200 g sukker drysses over og bages i ovnen ved 160° C til de er møre.
- Quinoa og rabarber vendes sammen, og der drysses purløg over.