



# Mørbrad

MED SPRØDT RUGBRØD,  
ARTISKOKKER, HYTTEOST OG  
KINESISK OMELET

|           |                  |
|-----------|------------------|
| 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. Skorzonerrødsfrikassé 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.