

VELFÆRDSDELIKATESER

Lækre opskrifter med svinekød

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

1 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.

2 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.

3 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

