



FLÆSKESTEG (LANGTIDSSTEGT)

SAMLET TID: 3 TIMER

ANTAL: 8 PERSONER

INGREDIENSER

1 stk svinekam (ca 2-2½ kg) (ridset og uden ben) 4-5 dl kogende vand groft salt evt. laurbærblade

SÅDAN GØR DU

1. Start med at gå sværen efter. Svær- og fedtlag skal være ridset helt igennem – også i siderne af stegen. Er der ikke ridset dybt nok, så skær selv efter med en kniv. Sørg for kun at ridse ned til kødet, ikke i selve kødet.
2. Læg stegen på en rist i en bradepande eller et ildfast fad. Sørg for, at overfladen er jævn, så sværen bliver jævnt tilberedt. Hvis stegen ligger skævt, så kan den rettes op ved at kramme lidt stanniol sammen til en kugle og lægge under stegen.
3. Hæld 4-5 dl kogende vand forsigtigt udover sværen og ned i bradepanden. Det kogende vand får sværene til at skille sig, så det bliver nemmere, at få salt gnedet ned imellem sværene.
4. Drys salt udover sværen og sørg for, at få salt ned imellem hvert stykke svær. Det er vigtigt, at der er rigeligt med salt imellem sværene, hvis de skal blive helt sprøde. Man kan desuden stikke et par laurbærblade ned imellem sværene.
5. Sæt stegen i en kold ovn, tænd på 125 °C (varmluft) og lad stegen stege i 2 timer.
6. Skru herefter op til 200 °C (varmluft) og steg flæskestegen i yderligere 30 minutter.
7. Til sidst skrues ovnen op på 230-250 °C (varmluft) og der steges videre i ca 10 minutter, indtil sværen er helt gylden og boblende sprød.
8. Jeg bruger sjældent stegetermometer, men bruger man det, så stik det ind i siden af stegen på det tykkeste sted – aldrig fra enden, så får halvdelen af skiverne et lille hul. Kernetemperaturen skal ligge på ca 65-70 °C. Så er kødet gennemtilberedt men stadig dejligt saftigt.
9. Lad stegen hvile utildækket i 5-10 minutter og skær den i skiver. Fonden som har samlet sig i bunden af bradepanden bruges til brun flæskestegssauce.
10. Stegen serveres med rødkål, brun sauce og brunede og hvide kartofler.