



## FLÆSKESTEG MED SPRØDE SVÆR ANTAL: 4 PERSONER

### INGREDIENSER

1 flæskesteg/svinekam, ca. 1- 1,2 kg groft salt evt. laurbærblade

### BRUN FLÆSKESTEGSSAUCE.

4-5 dl stegesky fra bradepanden. 2 spsk hvedemel 1 dl vand

½ dl piske- eller madlavningsfløde evt. saucekulør, 1 nip sukker (2 tsk ribsgelé kan også bruges) salt og peber

### SÅDAN GØR DU

1. Gå sværen efter og kontroller, at den er ridset igennem helt ned til kødet, men ikke ned i selve kødet. Er der mangler, så rids selv det sidste med en skarp kniv.
2. Hæld vand i en bradepande, så det står 2-3 cm op ad kanten og læg flæskestegen med sværen ned i vandet.
3. Sæt bradepanden i ovnen ved 200 °C (varmluft) i ca. 15 minutter. Dermed får sværen et kort opkog og det bliver nemmere at få den sprød og knasende.
4. Tag bradepanden ud af ovnen og vend flæskestegen om, så sværene nu vender opad – pas på den er meget varm. Gnid forsigtigt rigeligt med groft salt ned imellem sværene og stik evt. også et par laurbærblade ned hist og her. Sæt stegen tilbage i ovnen i ca. 1 time ved 200 °C (varmluft).
5. Hold øje med at bradepanden ikke koger tør for vand under stegningen og tilsæt evt. lidt mere undervejs. Vandet skal bruges til saucen.
6. Er sværene ikke sprøde efter 60 minutter, kan man skrue ovntemperaturen op til 225-250 °C og evt. give stegen lidt grill. Hold øje for pludselig går det hurtigt. Er sværene fine fortsætter man bare stegningen ved 200 °C (varmluft). Stegen er færdig efter ca. 1 time og 15 minutter, eller når centrumtemperaturen når 65-70 °C. Dette afhænger af, hvor rosa stegt man ønsker kødet.
7. Tag stegen ud og lad den hvile i ca. 10-15 minutter, dette får saften i stegen til at fordele sig i kødet. Imens kan man evt. lave saucen. Stegen må ikke dækkes til, imens den hviler, så kan man risikere at sværene bliver bløde.
8. Skær flæskestegen i tykke skiver og server den som flæskestegs sandwich eller med en brun sauce lavet på skyen fra bradepanden.
9. Hæld skyen fra bradepanden over i en gryde og lad det stå et øjeblik, så fedtet samler sig på overfladen. Skum det overskydende fedt væk efter smag og behag. Har man svært ved at fjerne fedtet, kan gryden evt. sættes i fryseren et øjeblik, så fedtet stivner på overfladen. Herefter kan det fjernes med en ske.