

Krydderstegt nakkesteg med glaserede rosenkål, granatæble og skysauce



Bland alle krydderier sammen og fordel dem på kødsiden af stegen. Kom salt mellem sværene.

Kom nakkestegen i en bradepande og hæld lidt vand i bunden. Kom stegen ind i midten af ovnen, og lad den stege ved 200°C i ca. 2-2,5 time. Giv eventuelt stegen grill under opsyn, hvis sværen skal blive helt sprød. Kernetemperaturen skal gerne være 80°C. Lad herefter stegen hvile i 20 minutter inden udskæring.

Hæld al væden fra bradepanden over i en lille gryde. Smag til med salt og peber. Jævn skysaucen med maizena udrørt i koldt vand. Lige inden servering tilsættes tern af koldt smør i skysaucen.

Varm en pande op med smør, til det bruser. Kom honning, timian og salt ved. Rengør rosenkål, kom dem hele på panden, og lad dem småstege ved svag varme i 15-17 minutter, til de føles møre. Giv dem kortere tid på panden, hvis rosenkålen skal have lidt bid. Tilsæt grofthakkede valnødder og granatæblekerner lige inden servering. Anret nakkesteg i skiver med smørstegt rosenkål og skysauce til. Pynt med frisk timian.

Energi pr. person: 3403 kJ/810 kcal

Næringsindhold pr. 100 g:

Protein: 11,0 g

Fedt: 9,5 g

Kulhydrat: 3,5 g