

Grisekam med æble- og rieslingsauce



Gnid kammens svær godt med salt – sørg for at få saltet ned mellem sværene. Kom også salt og peber på undersiden. Skær æblerne i både og kom dem i en bradepande sammen med vin, skalotteløg i kvarte, timian og vand. Læg grisekammen på en rist over bradepanden og steg den ved 220°C i ca. 1½ time eller til den har en centrumtemperatur på 70 gr. Læg stegen til side og hæld væde og fyld fra bradepanden gennem en si.

Pres saften fra æbler og løg ned gennem sien. Skum det meste af fedtet fra og kog skyen op i en gryde. Jævn den med maizena blandet med vand og smag til med salt og peber.

Tip: For sprød svær, skal du sørge for at sværens overflade ligger lige. Brug evt. en kartoffel eller et stykke sølvpapir til at proppe under stegen for at få den til at ligge plant.

Energi pr. person: 2387KJ/570Kcal.

Næringsindhold pr. 100 g.

Protein: 13,2 g.

Kulhydrat: 2 g.

Fedt: 12,4 g.