

Svinekam med råstegte kartofler og bærkompot



Kom salt, kanel og appelsinskal mellem sværene. Placer svinekammen i en bradepande. Sørg for at sværene ligger så vandret som muligt, og brug evt. kartoffelstykker eller stanniol under svinekammen for at stabilisere. Sæt svinekammen ind i en kold ovn, og lad den stege i 1,5 time ved 200°C.

Kom alle ingredienser til bærkompotten i en gryde, og lad det koge langsomt op. Når kompotten har kogt, og sukkeret er opløst, tages den af varmen, så den kan køle af. Kom bærkompotten i et skoldet sylteglas. Den holder sig fint på køl.

Skær kartofler i store tern, rødløg i tynde både og snit bladselleri fint. Kom smør og olie på en varm pande, og steg kartoflerne, til de er gyldne og møre i ca. 30-40 minutter. Kom rødløg ved og steg videre i 10 minutter. Kom herefter bladselleri på panden de sidste 5 minutter. Bland kartoffelblandingen med persille og hasselnødder lige inden servering.

Er sværene ikke sprøde efter 1,5 time, skrues temperaturen op til 250°C. Når sværene er sprøde og kernetemperaturen er 65°C, skal den ud af ovnen. Lad stegen hvile utildækket i 15 minutter inden udskæring.

Anret skiver af svinekam med de råstegte kartofler og bærkompot til.

Tip: For ekstra sprøde svær kan svinekammen med fordel stilles tildækket i køleskabet et døgn før tilberedning, så sværene tørrer. Hvis der er bærkompot tilovers, kan denne bruges til topping på morgenmaden dagene efter.

Energi pr. person: 4736 kJ / 1128 kcal

Næringsindhold pr. 100 g:

Protein: 8 g

Fedt: 9,5 g

Kulhydrat: 10 g