

Mørbradsmedaljoner i honning-sennepssauce

600 g svinemørbrad

20 g smør til stegning

Salt og peber

Honning-sennepssauce:

3 spsk honning

1 spsk brun farin

2 spsk grovkornet sennep

1 spsk sojasauce

1 dl appelsinsaft fra pressede appelsiner

Maste kartofler:

8 stk kartofler

4 spsk olivenolie

1 tsk salt

1 tsk kværnet peber

3 spsk revet parmesanost

½ dl frisk timian

Friteret salvie:

Neutral olie til stegning

12 stk salvieblade

Glaserede rødløg:

½ dl vand

½ dl sukker



150 g rødløg

2 spsk æblecidereddike

Aspargesbroccoli:

20 g smør

400 g aspargesbroccoli



Fjern sener og fedt fra svinemørbraden. Brun den i smør på alle sider og krydr med salt og peber.

Kom mørbraden i en bradepande. Kog kartofler med skræl, og læg dem i samme bradepande. Giv dem et tryk med bagsiden af en ske, så de bliver lidt flade. Fordel olivenolie, salt, peber, revet parmesanost og timian over hver kartoffel. Giv mørbrad og maste kartofler 20 minutter ved 200°C grader i almindelig ovn. Giv kartoflerne 10 minutter ekstra. Lad mørbraden hvile i 10 minutter, inden den skæres til tournedos eller i skiver.

Kom alle ingredienser til saucen i en lille gryde og lad det koge op. Varm neutral olie op i en lille pande og friter salvieblade, til de er sprøde. Kom salviebladene på et stykke køkkenrulle indtil servering.

Skær rødløg i både. Varm en lille gryde op med vand og sukker, til sukkeret er opløst. Kom æblecidereddike og både af rødløg i og lad det småsimre i lagen i 10 minutter.

Kom 4 cm vand i bunden af en gryde med smør. Skær enderne af aspargesbroccoli. Læg aspargesbroccoli i vandet i 2 minutter lige inden servering. Tag dem op ad vandet og lad dem dryppe af.

Anret maste kartofler, tournedos af svinemørbrad, glaseret rødløg, aspargesbroccoli og friteret salvie på en tallerken. Dryp med honning-sennepssauce.

Energi pr. person: 2732 kJ / 650 kcal

Næringsindhold pr. 100 g:

Protein: 8,5 g

Fedt: 5,0 g

Kulhydrat: 10,5 g