

# Fyldt grisekam med østershatte og rodfrugter

2 kg grisekam med svær

300 g østershatte

2 spsk. olivenolie

2 fed knust hvidløg

1 dl grofthakket persille

1 spsk. citronskal

1 spsk. fint salt

\*Rodfrugter:\*

500 g gulerødder i grove tern

500 g persille i grove tern  
500 g gulerødder i grove tern  
500 g batat (søde kartofler i grove tern)  
Skær en lomme i kammen lige under sværen. Kom svampefyldet i lommen. Snør kammen sammen og krydr sværene med fint hakket kogt steg i en bradepande i en kold ovn. Tænd ovnen på 200 grader og steg den i 30 minutter. Tag stegen ud og fordel rodfrugter, kartofler, olivenolie og timian i bradepanden.

500 g batat (søde kartofler i grove tern)

Skær en lomme i kammen lige under sværen. Kom svampefyldet i lommen. Snør kammen sammen og krydr sværene med fint hakket kogt steg i en bradepande i en kold ovn. Tænd ovnen på 200 grader og steg den i 30 minutter. Tag stegen ud og fordel rodfrugter, kartofler, olivenolie og timian i bradepanden.

2 spsk. olivenolie

Giv steg og rodfrugter ydermere 1 time og 15 minutter. Tjek om stegen har fået nok. Grill stegen til sidst og pynt med fisk fra Serien den skåret i skiver med rodfrugter.

Præparat: 3446 Kj/ 820 kcal.

Næringsindhold pr. 100 g:

Protein: 9,9 g.

Kulhydrat: 5,4 g.

Fedt: 10,0 g.

