

Grillet grisemørbrad med pinjekerner og parmaskinke

1 afpudset grisemørbrad ca. 500 g

500 g pikant flødeost

50 g soltørret tomat i strimler

1 spsk. hakket rosmarin

1 tsk. salt

1 tsk. chiliflager

40 g ristede pinjekerner

100 g parmaskinke i skiver kødsnor

1 kvist rosmarin



Afpuds mørbraden og dup den tør med køkkenrulle.

Bland pikant flødeost med soltørrede tomater, rosmarin, salt og chiliflager. Skær en dyb lomme på langs af mørbraden, fyld lommen med flødeost blandingen og ristede pinjekerner.

Rul mørbraden stramt sammen. Placer 5-6 skiver parmaskinke tæt sammen på et skærebræt så det passer til størrelsen på mørbraden.

Læg den sammenrullede mørbrad på parmaskinken og rul omkring mørbraden.

Snør den sammen med kødsnor og en kvist rosmarin.

Grill mørbraden ved indirekte varme i ca. 20 -22 min. - vend af og til. Lad kødet hvile under et klæde indtil servering. Skæres i 1-2 cm. tykke skiver og serveres på fad eller skærebræt.

Energi pr. person: 1577 Kj/ 375 kcal.

Næringsindhold pr. 100 g:

Protein: 21,5 g.

Kulhydrat: 1,0 g.

Fedt: 12,0 g.