

Dansk fläskstek med spröd svål

Svålen är en delikatess!

Antal personer: 4

Ingredienser

1.0 kg kotlettrad eller färsk skinka med svål
2 tsk salt
2 krm peppar
1 tsk ingefära
saft av 1 apelsin

Sås

5 dl sky + vatten
2 msk smör eller margarin
3 msk vetemjöl
1.5 dl grädde
pressad apelsinsaft
salt peppar



Gör så här

1. Be att få svålen ribbad i affären eller skär själv med en vass kniv ner en bit i fettlagret.
2. Fyll en långpanna till ca 1/3 med vatten och ställ in den i 250° varm ugn. Låt vattnet koka i långpannan. Lägg sedan i steken med svålsidan nedåt. Låt den stå ca 15 minuter i ugnen. Tag upp köttet och torka av det. Sänk värmen i ugnen till 160°.
3. Blanda samman salt, peppar och ingefära. Torka av köttet igen och gnid in det med kryddblandningen, se till så att det kommer kryddor mellan ribborna också.
4. Lägg köttet på galler över långpannan med svålsidan uppåt och ringla över pressad apelsinsaft. Stick in en kött-termometer i den tjockaste delen av köttet och stek tills termometern visar 72°, ca 1 1/2-2 timmar.
Vill man ha en hårdare och knaprigare svål så ökar man ugnsvärmen till 225 grader något tidigare och låter köttet steka tills svålen blivit hård och knaprig (ca 5-10 minuter). Akta dock så att svålen inte blir vidbränd.
5. Sila skyn, mät upp den och späd eventuellt med vatten. Smält matfettet i en kastrull och strö över mjölet. Rör om. Späd med skyn och låt såsen koka ca 5 minuter. Tillsätt grädden och smaka av med salt, peppar och eventuellt pressad apelsinsaft.
6. Slå in köttet i aluminiumfolie och låt det vila en stund innan det skäres upp och serveras tillsammans med äppelmos, rödkål, sås och potatis.

