



Billedet kan afvige noget fra opskriften.

Æbleflæsk med æble og løg / Frisk rødkålssalat

Æbleflæsk

400 g svinebryst i skiver
2 stk løg
1 stk æble
½ pose timian

Frisk rødkålssalat

1 stykke rødkål
½ stk appelsin
½ stk granatæble
1 pk tranebær
1 spsk rød balsamico
1 spsk sukker ^b

Det skal du selv have

salt ^b
peber ^b

^b basisvare

- 1. Flæsk:** Krydr kødet med salt og peber. Varm en stegepande op til høj varme. Brun kødet ca. 1 min. på hver side. Skru ned til middelvarme og steg videre til de er gyldne og sprøde. Vend skiverne jævnligt. Læg flæsket på køkkenrulle i ca. 1 min. Gem panden.
- 2. Æbleflæsk:** Pil løg og skær i skiver. Del æble, fjern kernehuset og skær i tynde både. Varm panden op med fedt fra flæsket. Steg løg i 2-3 min. til de får lidt farve. Tilsæt æblebåde og timian og steg videre ved middelvarme ca. 5 min. Kom flæskestykkerne på panden og vend sammen.
- 3. Rødkål:** Skær rødkålen i tynde strimler og kom det i en skål. Riv appelsinskal fint hen over. Skær toppen og bunden af appelsinen og fjern resten af skallen med en lille skarp kniv. Skær forsigtigt fileter/både af frugtkødet ved at føre kniven mellem lamellerne. Pres lidt af saften over kålen.
- 4. Frisk rødkålssalat:** Halvér granatæble, hold det med skærefladen nedad og bank på bagsiden med en stor ske, så kernerne kommer ned i skålen. Tilsæt tranebær, sukker, balsamico samt lidt salt og peber. Vend det godt sammen og top med appelsinfileterne. Du kan med fordel lave salaten lidt i forvejen.



TIPS!

Du kan også stege flæsket i ovnen i en bradepande med bagepapir. Tænd ovnen på 225°C varmluft og steg 15-20 min. men hold øje med dem.