Nortura
PROFF

Oppskrift

Panert svinebog med løkrosetter



1

Varm svinebogen i sousvide i posen.

2

Hell av kraften og tørk kjøttet godt.

3

Sett ovnen på 210 °C.

4

Kjør havregryn, parmesan, nøtter, smør, salt og pepper til en fin blanding i en kjøkkenmaskin med knivblad. Trykk blandingen godt på kjøttet til godt panert.

5

Stek kjøttet i ovnen til paneringen er sprø og gyllen, ca. 10 minutter.

6

Del i skiver ved servering.

7

Del poteter i båter og vend med olje, salt og pepper. Ha i en ildfast form med urter og stek i ovnen til gylne og gjennomstekt, ca. 20 minutter.

8

Rødløkblomster

Skrell rødløk og kutt litt av toppen og bunnen slik at de står godt med bunnen ned.

9

Skjær snitt fra toppen og ned uten å kutte helt gjennom slik at du får 8 båter/deler.

10

Ha løken i en bolle og hell over olje og eddik. Vend godt og sett dem med bunnen ned i en ildfast form. Ha godt med plass mellom hver.

11

Hell resten av vesken over, krydre med salt og pepper, dekk med folie og stek i ovnen i 25-30 minutter.

12

Fjern folien og stek videre i ca. 10 minutter.

13

Eplesidersaus

Finhakk sjalottløkog fres mykt i en gryte med smør.

14

Ha i eplesidereddik og kok til fordampet.

15

Ha i kraft og eplesider og kok til halvert. Sil av og rør inn kaldt smør. Smak til med salt og pepper.

Ingredienser

Gilde Svinebog salt sousvidekokt	1 stk
Havregryn	100 g
Parmesan	100 g
Nøtter	100 g
Smør	50 g
Salt og pepper	

Ovnsbakte småpoteter

Småpoteter	800 g
Olivenolje	4 ss
Smør	2 ss
Timian og rosmarin, frisk	
Salt og pepper	

Rødløkblomster

Rødløk	6-8 stk
Olivenolje	4 ss
Balsamicoeddik	4 ss

Eplesidersaus

Sjalottløk	4 stk
Smør	1 ss
Eplesidereddik	6 ss
Kjøttkraft, gjerne fra kjøttet/posen	4 dl
Eplesider/-most	6 dl
Smør	160 g