

Oppskrift

Fylt svinecarré med bakt gresskar og villris



1

Lag en saltlake (5 %, f.eks. 5 liter vann og 250 g salt), varm til saltet er oppløst og avkjøl. Legg carréen med svoren ned i laken i 6-8 timer. Ta kjøttet ut og tørk godt.

2

Kok villris etter anvisning på pakken. Del bacon og sopp i biter, og fres i en varm panne med olje til baconet er sprøtt. Vend inn spinat og rør 1 minutt.

3

Vend bacon og alt fra pannen med kokt villris. Hakk pistasjnøtter, smuldre fetaost og vend inn.

4

Brett svoren til side og fyll halvparten av blandingen under svoren langs beina. Bind opp carréen og vakuumer eller surr godt i clingfilm. Sous vide kjøttet på 54 °C i 8-12 timer.

5

Sett ovnen på 200 °C. Skrell og del gresskar i biter og ha i en ildfast form. Hell over olje og fordel smør, salt og pepper over. Stek i ovnen i ca. 20 minutter.

6

Ta kjøttet ut av posen og snitt svoren fint med en skarp kniv. Øk ovnstemperaturen til 220 °C, legg carréen med svoren opp i formen med gresskar og stek til svoren blåser seg opp og kjøttet når en kjernetemperatur på 68 °C. Blir ikke svoren sprø, kan du brenne den av med en skibrenner eller varmepistol.

7

Løft ut kjøttet og la det hvile. Vend resten av risblandingen med ovnsbakt gresskar og server til kjøttet.

Svinecarréen kan også langtidssteke i ovn, men dekk da til kjøttet, ikke svoren, med aluminiumsfolie slik at det ikke tørker ut.

Produkter i denne oppskriften

Bacon Skivet 12x500g Fr Enh



Ingredienser

Gilde Svinecarré med svor	1 stk
Villris	3 dl
Gilde Bacon	6 skiver
Sopp	100 g
Rapsolje	2 ss
Babyspinat	150 g
Pistasjnøtter	2 dl
Fetaost	100 g
Flaskegresskar, evt. søtpotet eller squash	400 g
Olivenolje	2 ss
Smør	3 ss
Salt og pepper	