



FLÄSK

Skinkstek med kokt rödkål

Kock: **Per Morberg** Tid: **180 min** Portioner: **4**



Morbergs recept på en saftig skinkstek som serveras med kokt rödkål och äpple.

Försök att hitta en riktigt tjock och fet bit i butiken. Har de bara magert griskött så byt handlare eller be dem köpa in andra grisar.



INGREDIENSER

Skinkstek

- 1 kg skinka med svål
- 1 st gul lök
- 1 st morot
- 2 st syrliga äpplen
- 2 kvistar färsk timjan
- 5 dl grönsaksbuljong
- 1 nypa salt
- 1 nypa mald svartpeppar

Rödkål

- 750 g rödkål

1 st äpple
1 msk strösocker
1 dl grönsaksbuljong
2 msk smör
1 tsk ättikssprit (12%)
1 st gul lök
1 liten nypa mald svartpeppar
1 liten nypa salt

GÖR SÅ HÄR

- 1** Börja med att värma ugnen till 175°C.
- 2** Putsa skinkan och torka av den lite lätt med hushållspapper. Ruta svålen med en vass kniv och gnid sedan in köttet med salt och peppar.
- 3** Placera skinksteken i en ugnform med svålen uppåt, skala lök och morot och skär dem i bitar, klyfta äpplena. Lägg alltsammans i ugnsformen runt skinkan tillsammans med timjankvistarna.
- 4** Ställ in formen i mitten av ugnen och låt det stekas i cirka två timmar. Ös på med buljong och grönsakerna under stektiden. Låt sedan köttet vila i tio minuter, sila av och spara skyn i en kastrull.
- 5** Kokt rödkål.
Strimla rödkålen fint, skala och strimla lök och äpple och fräs allt mjuk i smöret.
- 6** Tillsätt nu socker, buljong och ättika och låt det sjuda i cirka tjugo minuter tills kålen är mjuk.
- 7** Smaka av med salt och peppar, eventuellt mer ättikssprit och socker om det behövs.
- 8** Skiva skinksteken och servera tillsammans med skyn, rödkål och nykokt potatis.