

03. Kamsteg og rødkålssalat med spelt og æbler

Ingredienser

1,2 kg kamsteg
2 dl perlespelt
2 æbler, f.eks. Ingrid Marie eller Cox Orange
½ liter fintsnittet rødkål
1 fintsnittet rødløg
1 dl grofthakkede, tørrede, frugter f.eks. abrikoser, rosiner og tranebær samt lidt syltet ingefær

Dressing

2 spsk. olie
4 spsk. æbleeddike
2 tsk. akaciehonning
1 tsk. spidskommen
Salt og peber

Opskrift til 4 personer.

Kog perlespelten efter anvisningen på pakningen, afdryp og afkøl den. Udkern og snit æblerne i både. Rødkål og rødløg fintsnittes. Bland perlespelt, æbler, rødkål samt rødløg med de tørrede frugter.

Rør dressingen sammen og smag den godt til med salt og peber, før den blandes med salaten. Den færdige salat trækker 15-20 minutter og gerne længere.

Gnid sværen med groft salt. Sæt stegen i en forvarmet ovn ved 170°C. Kernetemperaturen skal være 75°C i kernen, når stegen tages ud. Er sværen ikke sprød ved en kernetemperatur på 73°C, så sæt ovnen på grill og åben ovnlågen let, men bliv ved ovnen hele tiden og hold øje med at sværen bobler op inden den bliver branket.

