

Oppskrift

**Helstekt svinelår med glaserte rødbeter, syltet boretaneløk og kokte poteter.**



Denne oppskriften er laget i samarbeid med Det norske kokkelandslaget i 2011.  
*Kokk: Halvar Ellingsen*

Ben ut låret, fjern alt av ben utenom lårbeinet. Gni låret godt inn med krydder og finkuttet appelsinzest. Pakk låret inn i folie og bak det i oven på 120 °C til det holder en kjernetemperatur på 70 °C. Skru ned ovnen til 70 °C og bak det videre i 2 timer. Pakk låret ut av folien og sett ovnen på høyest mulig varme. Stek låret videre til det blir fint og gyldent. Øs over litt av stekeskyen og server.

## 2

Skrell løk og kok opp sammen med, sukker, eddik og eplejuice. Når løken er mør tas den ut av laken. Kok laken videre ned til sirup før du tilsetter løken igjen. Avslutt med litt gressløk og server.

## 3

Skrell rødbetene og bak de i ovnen på 160 °C til de er møre. Ta vare på all juicen den slipper under baking. Denne has i kjele sammen med sherryeddik og sukker. Kok dette ned til en tykk sirup og tilsett rødbetene. Serveres varme. Låret serveres med, potet, sennep og puffet svor.

## Produkter i denne oppskriften

Svin Skinke m/Knk Hel Storpk 10,5kg Pk



## Ingredienser

Gilde Svin skinke med knoke hel 1 stk

Malt anis 10 g

Malt nellik 10 g

Rosépepper 10 g

Appelsin (zest) 2 stk

### Boretaneløk

Boretaneløk 20 stk

Epleeddik 1 dl

Sukker 2 dl

Eplejuice 3 dl

### Bakte glaserte rødbeter

Rødbeter 20 stk

Sherryeddik 1 dl

Sukker 50 g