

# Stegt skinkemignon med salat af rødkål, æbler og nødder og grov puré af kogte flækærter rørt med skyr og frisk timian



*Denne opskrift er til 25 børn i alderen 11-15 år*

## VINTER

**Eddike, salt og peber:** ”Lav mad for pokker – vi taber i disse år den basale kogekunst på gulvet, fordi forældre ikke længere lærer børn at lave mad. Det behøver ikke være indviklet eller fantastisk, det bør bare være noget, man laver selv af uforarbejdede råvarer. Og husk at smage maden til – der er som regel større gevinst for madglæden i salt, peber og eddike end der er i særlige eller dyre råvarer”

Bo Frederiksen, køkkenchef, Meyers Madhus

### Du skal I bruge:

4½ skinkemignon – lårtungen fra en gris (ca. 2 kg)  
7 tsk salt  
75 gram smør til stegning  
5 skalotteløg, finthakket  
Revet skal af 5 citron  
1150 g flækærter eller gule ærter  
5 dl skyr (fedtfattig islandsk yoghurt) eller andet magert surmælksprodukt maks 0,7 g % fedt  
Lidt æbleeddike  
En håndfuld frisk timian  
1600 g fintsnittet rødkål  
9 æbler i tern eller skiver – med skræl, uden kernehus (ca 200 gram)  
275 g ristede hasselnødder, let knuste  
5 spsk grov sennep  
5 tsk honning  
Revet skal af 5 citron (usprøjtet, f.eks. økologisk)  
1 tsk groft salt  
1½ dl koldpresset rapsolie  
25 skiver groft rugbrød

### Sådan gør du:

#### Dagen før:

Drys 7 tsk salt på stegene og læg den tildækket i køleskabet.

#### På dagen:

1. Snit rødkålen fint

2. Lav vinaigrette-dressing ved at piske sennep, honning, citronsaft og salt sammen i en skål. Pisk olien i lidt efter lidt.
3. Hæld straks vinaigretten over rødkålen, så den kan stå og trække og mørne
4. Kog flækærterne helt møre i letsaltet vand (ca. 25 min).
5. Bind evt kødet op med snor for at holde på formen.
6. Brun kødet omhyggeligt i smør på panden, og bag det færdigt i ovnen ved 120 grader indtil en kernetemperatur på 60-62 grader.
7. Tag kødet ud ad ovnen og lade det hvile i 10 minutter.
8. Mens kødet hviler, blendes flækærterne groft og røres med skyr
9. Smag ærtepureen til med æbleeddike, salt og peber, og vend frisk timian i.

Vend de snittede æbler og nødderne i salaten, drys kødet med fintsnittet løg, citronskal og timiankviste, og server det hele sammen med groft rugbrød.