

# Svinekam

Av svinekam kan man lage mange gode retter, grillretter eller pålegg. Jeg har tatt for meg svinekam med bein, som jeg lager pålegg av. Du kan også bruke ytrefilet av svin til å lage dette.



Kjøp en svinekam uten svor, med bein på ca. 2,5 – 3,0 kg



Velg en med passe fettrand på, må ikke være for mye fett på den.



Så må vi skjære ut beina på kammen. Skjær ned langs ribbeina, følg beina med knivspissen så godt det lar seg gjøre.



Snu kammen og gjør det samme her.



Da har du fått ut beina (ryggraden)

Beina kan du kryddere og steke i ovnen som grillbein.



Så skjærer du ned langs det naturlige skillet som vist på bilde



Pass på at du tar bort eventuelle bein rester og overflødig fett.



Snu fileten. Er det for mye fett må du skjære bort det overflørdige.



Litt fett på kammen bør det være. Dette gir en bedre smak på det ferdige produktet.



Nå har vi fått et flott utgangspunkt for å lage forskjellige retter.



Nå skal vi lage fylt svinekam.  
Jeg deler fileten i 2, den ene fyller jeg med svisker og den andre med aprikos.



Først lager jeg et hull i fileten. Bruker en kniv eller et knivstål og stikker det gjennom fileten.



Så putter jeg godt med svisker/aprikos i hullene



Så ruller jeg aprikosfileten i peppermix.



Og bruker hvitløkspepper på den andre.

Dette bør ligge i kjøleskap 2 -3 dager før du steker det.

Her kan du variere med det kryddere som du liker best.

Dette kan du bruke som middag eller som pålegg.



Har du en vakuummaskin, kan du vakuumere stekene. Da kan det ligge i kjøleskap 8 -10 dager.



Svisker fileten, bruna jeg først i pannen, før jeg la den i ovn på langtidssteking. Ca.110<sup>0</sup> C i 2 - 3 timer. Jeg tok den ut når steketermometeret viste ca. 72<sup>0</sup> C

Fileten med aprikos brukte jeg sous vide metoden på.



**Sous-vide** : er en måte å tilberede mat, der maten vakuumpakkes i plast, og varmebehandles i emballasjen.

Stilte maskinen inn på 55° C og lot den ligge i ca 2,5 timer.

Resultat ble helt fantastisk, saftig og mørt, ja det går nesten ikke an å få det bedre.....



Sous Vide

Stekt i ovn

