

Svinemørbrad med fyld, kartofler og salat

Indkøbsliste til 4 personer:

1 svinemørbrad
1 pk. Parmaskinke
½ broccoli
1 løg
50 gram svampe/champignon
Bundt persille
Håndfuld revet parmasan
8% madlavnings fløde
Peber
Soya
vand

Salat:

1 salat hoved
4 tomater
1 agurk

Tilbehør:

Kartofler



Mørbrad og kartofler:

- Start med kartoflerne, da de skal ind i ovnen først. Til 4 personer skal man regne med 3 hele til hver.
- Skær dem i tern, vend dem i lidt olie og kom salt og peber på. I ovnen ved 180 grader 1 time.
- Rens mørbraden for sener. Skær langs midten, som du kan mørbraden.
- Tag en kødhammer og bank kødet så fladt som muligt og læg det til side.
- Hak svampe og løg og svits det kort af på en pande, tilsæt hakket persille og parmasan
- Læg først parmaskinke stykker på langs af hinanden, dernæst mørbraden og til sidst Blandingen ovenpå
- Fold mørbraden sammen og lukke med parmaskinken.
- Den lægges med lukningen nedad i et fad.
- Tilsæt ½ dl soya og 2 dl. Vand.
- Læg små broccoli hoveder ned i fadet og giv det hele peber
- Mørbraden sættes i ovnen og den skal have max 45 minutter.
- Ca. 10 før mørbraden er færdig, tilsæt 1 dl madlavningsfløde (mælk kan også bruges)

Salat:

- Salat, agurk og tomater skæres i mindre stykker og op i en skål.

Velbekomme

©justmedesign 2023