

# 1. Kamsteg med sprød svær og rødkålssalat med spe

## Ingredienser

1,2 kg kamsteg  
1 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

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 dressing 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 70° C i kernen, når stegen tages ud. Er sværen ikke sprød ved en kernetemperatur på 70° 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.

