



Søfari — oplev det økologiske griseliv

Øko-grisens almanak 12 lækre opskrifter i sæson



Støttet af: Fonden for økologisk landbrug

Økologisk gris – opdrættet med omsorg for dyr og natur.

I foreningen FØKS er vi en flok økologiske landmænd, som opdrætter økologiske grise. Vi brænder for vores arbejde og for at give grisen et liv, hvor dyrevelfærd og naturlighed er i centrum. Det vil vi gerne dele med dig, og derfor inviterer vi på Sofari.

Som forbruger er det svært at se forskel på økologisk og konventionelt opdrættet grisekød, når det ligger i køledisken. For forskellen ligger i produktionsformen ude hos os landmænd. Derfor vil vi rigtig gerne vise dig, hvordan de økologiske grise lever, og dele vores glæde ved arbejdet med de økologiske grise med dig.

De nye officielle kostråd anbefaler, at vi spiser mindre kød og flere bælgfrugter og grøntsager. Derfor er det oplagt at spise mindre, men bedre kød, når der skal kød på tallerken. Her kunne kød af økologisk gris være en oplagt mulighed.



I **Øko-grisens almanak** har vi samlet indtryk fra vores arbejde i faremarken – forår, sommer, efterår og vinter – sammen med fakta om den økologiske griseproduktion og 12 forskellige opskrifter med økologisk grisekød og masser af sæsonens grøntsager.

Velbekomme 

**Randi Vinfeldt og
de økologiske griseproducenter i FØKS**

Fonden for **økologisk landbrug**

Sofari – arrangeres af Landbrug & Fødevarer i samarbejde med FØKS, Friland, Tican, Organic Pork og Økologisk Landsforening med støtte fra Fonden for Økologisk Landbrug.

Årstidsfoto:

S. 5-6: Steffen Stamp

S. 12-13: Landbrug & Fødevarer

S. 20-21: Henrik Bjerregrav

S. 28-29: Ulrik Toft

Tak til Friland, www.meganemt.dk, Sæson.dk
og www.voresmad.dk for lån af opskrifter og billeder.

Forår

SIDE 7

Spicy mørbrad med peberdip og sommerlig kålslaw med radiser

SIDE 8

Grillspyd med naanbrød og karry blomkål

SIDE 11

Tærte med bacon, spinat og asparges

Sommer

SIDE 15

Grillet mørbrad med grøntsager og sovs på æble og øl

SIDE 16

Broccoli-couscous med grisekotelet

SIDE 19

Små økologiske grønne frikadeller med lun kartoffelsalat

Efterår

SIDE 23

Medisterpølse med grov mos og stuvet kål med ærter

SIDE 24

Grisekotelet på ben med græskar, gulerødder og brunet smørsovs

SIDE 27

Karbonader med persille og rosenkål

Vinter

SIDE 31

Julekrydret flæskesteg med sprød svær & bagte persillerødder og rødbeder

SIDE 32

Flæskestegssandwich med råsyltet rødkål og syltede agurker

SIDE 34

Burger de luxe med dybstegte løgringe

Forår

Efter vinteren kommer dyrene over på nye folde, hvor der er friskt grønt græs og nye spændende spirer og rødder i jorden.

Soen har ring i næsen. Det er med til at forhindre, at græsmarkerne bliver ødelagte i grisenes jagt på underjordiske lækkerier.



Dagene bliver længere, lærken synger, og både dyr og mennesker får mere energi. De økologiske grise bolttrer sig på markerne.

Landmanden har travlt med at gøre jorden klar og så markerne til, så der kan gro foder til grisene.



Siden 2007 er det økologiske areal mere end fordoblet. I alt dyrkes 310.001 hektar dansk landbrugsjord økologisk. Det svarer til 11,7 % af det samlede danske landbrugsareal.

Kilde: Landbrugsstyrelsen

Spicy mørbrad med peberdip og sommerlig kålslaw med radiser

4 personer

DET SKAL DU BRUGE

1 økologisk mørbrad af gris
3 fed hvidløg
2 spsk. revet ingefær
1 spsk. stærk chilisauce
2 spsk. sød chilisauce
3 spsk. risvinseddike
1-2 spsk. honning
2 spsk. fiskesauce
1 bundt forårsløg
1 spidskål
1 bundt radiser
Frisk koriander

SÅDAN GØR DU

1. Afpuds mørbraden for sener og hinder.
2. Skær mørbraden i 1½ cm tykke skiver.
3. Blend hvidløg, ingefær, chilisauce, eddike, honning, fiskesauce og 2 snittede forårsløg.
4. Vend kødet i halvdelen af marinaden og lad det trække 1 time i køleskabet.
5. Snit resten af forårsløgene. Snit spidskålen fint og skær radiserne i tynde skiver.
6. Vend grøntsagerne i lidt af den resterende marinade.
7. Sæt kødet på spyd og kassér marinaden.
8. Grill kødet 2-3 minutter på hver side og servér med salat og resten af marinaden.



Grillspyd med naanbrød og karryblomkål

4 personer

DET SKAL DU BRUGE

Grillspyd

500 g hakket økologisk grisekød,
8-12% fedt
1 ts. salt
1-2 fed knuste hvidløg
1 spsk. tikka masala eller karry
1-2 spsk. friskhakket mynte
Friskkværnet peber

Creme

$\frac{3}{4}$ dl kærnemælk
2 spsk. piskefløde
Saft og fintrevet skal
fra $\frac{1}{2}$ økologisk lime

Karryblomkål

1 blomkål
1 spsk. tikka masala eller karry
Olie
50 g mandelflager
 $1\frac{1}{2}$ dl poppet quinoa

Mynte
Dild
Koriander

Tilbehør

4 naanbrød

SÅDAN GØR DU

Grillspyd

1. Rør kødet sejt med salt og tilsæt knust hvidløg, tikka masala og mynte.
2. Krydr med peber og form farsen til små ovale kødboller.
3. Sæt evt. et spyd i hver og grill dem 10 min. Vend dem jævnligt.
4. Du kan også steges i lidt olie på en pande ca. 10 min. i alt.

Creme

5. Blend kærnemælk, fløde og lime til en skummende creme, smag til med salt og lad den hvile.

Karryblomkål

6. Del blomkålen i små buketter, blanchér dem i 2 min. i letsaltet vand og dryp af.
7. Steg buketterne i lidt olie sammen med tikka masala så de stadig har bid.
8. Rist mandelflagerne gyldne.
9. Drys blomkålen med mandler, quinoa og krydderurter, og kom lidt af limes dressing hen over.

Anretning

10. Grill brødene og servér dem sammen med spyd, blomkål og limes dressing.

Tip: Kan man ikke få poppet quinoa, kan de poppes ligesom popcorn i en gryde med lidt olie – men pas på de ikke bliver brændt.



90-100% økologi



60-80% økologi



30-60% økologi



Økologiske grise spiser masser af økologisk grovfoder. Det er godt for grisenes maver og trivsel.



**I maj 2022 var der godt 4100
økologiske bedrifter i Danmark.
Heraf cirka 60 bedrifter med
erhvervsmæssig produktion af
økologiske grise.**

Kilde: Landbrugsstyrelsen samt L&F

**I Danmark fødes alle økologiske
grise på friland i hytter.**

Tærte med bacon, spinat og asparges

4 personer

DET SKAL DU BRUGE

Tærtedej

300 g mel

150 g blødt smør

1 tsk. salt

1½-2 spsk. vand

Tærtefad, ca. 30 cm i diameter

Fyld til tærten

250 g tørsaltet røget bacon (økologisk)

½ spsk. olie til stegning af bacon

250 g frisk spinat (skyllet)

½ spsk. olie til stegning af spinat

5 æg

2½ dl piskefløde

130 g feta

6 asparges delt på langs og derefter i 4 cm store stykker

2 forårsløg skåret i tynde skiver

Salt og peber

SÅDAN GØR DU

1. Ælt smør og mel og salt sammen med hænderne. Tilsæt vand, så dejen lige kan samles, men den må ikke æltes for længe. Rul dejen ud med en kagerulle, så den passer til en rundsmurt tærteform på ca. 30-32 cm i diameter.
2. Prik bunden med en gaffel og forbag tærten ved 200 grader i ca. 12 minutter, indtil den er let gylden.
3. Steg imens baconen sprøde på en pande med lidt olie og læg dem på en tallerken.
4. Sauter derefter spinat og forårsløg på en pande i ½ spsk. olie, indtil spinaten falder sammen. Krydr med salt og peber.
5. Pisk æg og fløde sammen, og krydr med salt og peber.
6. Hæld æggeblandingen over tærten. Anret med spinat, forårsløg og bacon. Smuldr fetaen over tærten og anret aspargesstykker øverst på tærten.
7. Bag tærten færdig i ca. 25 minutter ved 180 grader til æggemassen er blevet fast.
8. Servér tærten med en grøn salat.





Sommer

Soen og smågrisene skal kunne finde skygge. Derfor skal der enten være god ventilation i hytterne, træer, store halmballer eller andet, som grisene kan søge skygge under.



Græsset gror på livet løs. Søerne og deres smågrise æder masser af græs. Det er deres grovfoder om sommeren.

Om sommeren mudderbader søerne i sølehuller. Landmanden laver sølehuller til grisene, når temperaturen er over 15 grader. Det virker afkølende, og mudderet fungerer som solcreme på den lyserøde grisehud.

Der er liv og glade dage på marken. Smågrisene bevæger sig ud på eventyr, spurter omkring og leger.



Økologisk grisekød produceres
med respekt for grisenes naturlige
adfærd. Det anbefales af Dyrenes
Beskyttelse og får tre ud af tre



mulige hjerter
i Statens Dyre-
velfærdsmærke.

Grillet mørbrad med grøntsager og sovs

4 personer

DET SKAL DU BRUGE

1 glad økologisk grisemørbrad

Grøntsager

4 kejserhatte

2 majs

100 g smør

1 bundt persille

1 fed hvidløg

1 citron

1 skalotteløg

Hvid peber

Sovs med æble og øl

4 dl god grøntsagsfond

0,4 dl mørk øl

0,5 dl æblejuice

Lidt maizena

Hakkede urter (gerne estragon)

1 spsk. smør

SÅDAN GØR DU

Grisen

1. Mørbraden afpudses og grilles ved middelvarme i ca. 14 minutter. Pak derefter mørbraden ind, så den kan trække færdig uden at blive tør.

Sovsen

2. Øl koges ned til det halve, derefter tilsættes der grøntsagsfond og smages til med æblejuice.
3. Kog sovsen op og smag til med salt.
4. Jævn sovsen med maizena.
5. Kom en ske smør og de hakkede urter i sovsen.

Gremolataen

6. Persille, hvidløg og skalotteløg hakkes helt fint blandes med fintrevet citronskræl.

De skønne grøntsager

7. Kejserhatte skæres enten tyndt på et mandolinjern eller halveres og skæres så tyndt som muligt på langs.
8. Smelt smør langsomt og kom svampene i og lad dem stille pocherer i smørret i ca. 3 minutter. Tag dem derefter op krydder med hvid peber og salt
9. Majsene skæres af kolben og steges i ca. 1 minut i resten smørret fra svampene.
10. Til sidst tilsættes gremolataen til majs og svampe. Pynt retten af med urter.



Broccoli-couscous med grisekotelet

4 personer

DET SKAL DU BRUGE

Broccoli-couscous

1 broccoli
1 rødløg
100 g friskbælgede ærter
50 g rosiner
50 g mandler

Dressing

1 dl yoghurt naturel
1 spsk. mayonnaise
4 kviste frisk estragon eller persille

Koteletter

4 økologiske grisekoteletter

SÅDAN GØR DU

Broccoli-couscous

1. Fjerne det mest grove af stokken. Resten af stokken lader du bare sidde. Del broccoli i buketter
2. Damp broccolien i 3 min. i så lidt vand som muligt. Hæld koldt vand over og afdryp. Kom broccoli i en foodprocessor sammen med rødløg og blend til en couscous-lignende konsistens
3. Vend broccoli med friskbælgede ærter, rosiner og ristede hakkede mandler

Dressing

4. Rør en dressing af yoghurt, mayonnaise og hakket estragon eller persille. Smag til med salt og peber
5. Vend dressingen i broccoli-couscousen

Grisekotelet

6. Tør koteletterne med et stykke køkkenrulle og ridс fedtkanten med en skarp kniv. Pensl koteletterne med olie og drys med salt og peber.
7. Lad en grillpande blive godt varm og grill koteletterne på hver side i ca. 3 min.

Servér broccoli-couscous til grisekoteletter sammen med kartofler eller brød





Stegning af koteletter:

Stegetiden på koteletter afhænger af tykkelsen og om du ønsker dem rosa eller gennemstegt. Brun altid først koteletterne ved høj varme – cirka 1 minut på hver side. Det skal sige “lyde”, når kødet kommer på panden. Skru ned til middel varme og steg dem færdige.

Koteletter 1½ cm tykke: ca. 2 minutter på hver side.

Koteletter, 2 cm tykke: 2½ - 3 minutter på hver side.

Økologisk landbrug har en gavnlig effekt på natur og biodiversitet. Undersøgelser viser, at artsrigdommen i gennemsnit er 30 procent større omkring økologiske marker.

Kilde: Tuck et al, 2014

The image shows a white bowl filled with potato salad, featuring diced potatoes, green beans, red onions, and radishes. In the foreground, a white rectangular plate with green floral patterns holds five skewers of meatballs. One meatball is broken in half, revealing a filling of green vegetables and meat. The background is a light-colored wooden surface.

**Danskerne er gode til at lægge
økologiske varer i indkøbskurven.
I flere år har Danmark haft verdens
største økologiske forbrugsandel i
detailhandlen.**

Kilde: Danmarks Statistik

Små økologiske grønne frikadeller med lun kartoffelsalat

4 personer

DET SKAL DU BRUGE

Kartoffelsalat

750 g små, faste kartofler
1 liter vand
1 ts. groft salt
3 spsk. rapsolie
3 spsk. friskpresset citronsaft
2 spsk. grov sennep
2 ts. groft salt
Friskkværnet peber
1 finthakket rødløg (ca. 50 g)
1 dl grofthakket dild
1 agurk (ca. 350 g)
200 g radiser i tynde skiver

Frikadeller, 32 stk.

500 g hakket økologisk grisekød
½ spsk. groft salt
4 spsk. hvedemel
1 lille finthakket fed hvidløg

1 dl grofthakket brøndkarse
(1 potte)
½ fintrevet squash (ca. 150 g)
1 æg
½ dl mælk
Friskkværnet peber
2 spsk. rapsolie til stegning

SÅDAN GØR DU

Kartoffelsalat

1. Skrub kartoflerne og kom dem i kogende vand tilsat salt.
2. Kog dem ved lav varme og under låg i ca. 12 min.
– de skal kun lige være møre.
Hæld vandet fra kartoflerne og damp dem tørre.
3. Pisk olie, citronsaft, sennep, salt og peber sammen og

vend dressingen med de lune kartofler. Vend rødløg og dild i.

4. Træk 5-6 skræller af agurken så den bliver stribet. Flæk agurken og fjern kernerne med en lille ske. Skær agurken i skiver og vend dem i kartoflerne sammen med de tynde radiseskiver - smag til.

Frikadeller

5. Rør det hakkede kød med salt. Tilsæt de øvrige ingredienser og rør farsen godt sammen. Lad 1 spsk. af olien blive varm i en pande og steg evt. en lille prøvefrikadelle - for at tjekke krydringen.
6. Form halvdelen af farsen til 16 meget små frikadeller – med en lille ske. Steg frikadellerne ved middelvarme i ca. 6 min.- vend dem af og til. Steg de sidste 16 frikadeller.

*Servér kartoffelsalaten til de små grønne frikadeller.
Sæt evt. frikadellerne på en pind.*



The background image shows a lush green field with several trees. In the foreground, two pigs are visible, one of which is partially obscured by a text box. In the background, another pig is standing near a fence. The scene is set in a rural, wooded area.

Efterår

Økologiske landmænd eksperimenterer med forskellige tiltag for at udvikle den økologiske griseproduktion. Nogle landmænd planter fx poppeltræer på markerne. Andre laver græsgrise, hvor slagtegrisene - forår, sommer og efterår - får lov at leve livet på marken.



Grisene roder i jorden for at se, om der kunne være noget lækkert under næste græstørv. En lækkerbysken kunne fx være rødder eller jordskokker.

Efterårets farver tager over, og landmanden tager en ekstra trøje på. Landmanden er ekstra opmærksom på, at dyrene fortsat har det godt, selvom vejret bliver koldere og mere fugtigt.

Høsten er slut, og både korn og grovfoder til grisene er kommet i hus. Mange økologiske landmænd dyrker en stor del af grisenes foder selv. Bl.a. korn, proteinafgrøder og grovfoder.



I økologisk mad må man ikke bruge kunstige aroma- og farvestoffer.

Medisterpølse med grov mos og stuvet kål med ærter 4 personer

DET SKAL DU BRUGE

Medisterpølse

400 g medister

½-1 spsk. olie

Stuvet kål med ærter

1 stort spidskål eller et lille hvidkål, ca. 800 g

1-2 løg

3-4 dl minimælk

Salt og peber

100 g ærter, friske eller frosne

Tilbehør

800 g kartofler

2-3 dl minimælk

1½ spsk. smør

Persille

SÅDAN GØR DU

Grov mos

1. Vask og skræl evt. kartoflerne.
2. Skær dem i mindre stykker.
3. Kog kartoflerne til de er møre, og mos dem groft med en gaffel.
4. Smag til med salt og peber.
5. Skyl og hak persille til pynt.

I stedet for kartofler kan du også bruge forskellige rodfrugter som fx selleri, jordskokker, gulerødder, persillerødder, pastinakker.

Medisterpølse

6. Varm olien på en pande ved god varme, mens kartoflerne koger.
7. Læg medisterpølsen på panden, når den er så varm, at "det siger lyde".
8. Brun den 2 minutter på hver side, og steg derefter ca. 15 minutter ved middel varme.
9. Vend medisterpølsen ca. hvert andet minut.
10. Stik i den med en kødnål. Når saften er klar, er medisterpølsen gennemstegt.

Stuvet kål med ærter

11. Mens medisterpølsen steger, skyl kålen.
12. Snit kålen og skær løget i tern.
13. Kom kål, løg og mælk i en gryde eller pande ved god varm og vend jævnligt til kålen er mør.
14. Smag til med salt og peber.
15. Vend ærterne i lige før servering.
16. Krydr evt. stuvet kål med revet muskatnød.



Grisekotelet på ben med græskar, gulerødder og brunet smørsovs

4 personer

DET SKAL DU BRUGE

4 stk. grisekoteletter med ben
Salt og peber
1 bundt timian
1 bundt rosmarin
1 fed hvidløg
50 g smør

Sovsen

50 g smør
1 spsk. kardemommekapsler
1 vaniljestang

Grøntsager

1 lille græskar
8 gulerødder
Diverse urter
50 g saltede græskarkerner
Olie

SÅDAN GØR DU

Grisen

1. Pensl koteletterne i olie og lad dem få rumtemperatur.
2. Grill eller steg koteletterne i ca. 1,5 min på hver side.
3. Læg koteletterne på en rist og lad dem trække i ca. 5 min.
4. Lav en buket af timian og rosmarin.
5. Hak hvidløget og læg det i 50 gram smeltet smør.
6. Brug buketten til at pensle koteletterne med hvidløg og smør.
7. Kom grisen på grillen/panden igen og pensl med hvidløg og smør.
8. Vend koteletterne 3 gange med 20 sekunders mellemrum.
9. Koteletterne er færdige.

Sovsen

10. Kom 50 gram smør i en lille gryde og varm det op til 150 grader, så smørret bliver mørkt og dufter af nødder.
11. Skrab vanilje ud af vaniljestangen.
12. Knus kardemommekapslerne og kom kornene ned i det lune smør.
13. Tilsæt en smule salt og peber.

Det skønne øko-grønt

14. Skær græskarret i halve og fjern kernerne.
15. Skær ud i moderate stykker med en tykkelse på ca. 1 cm.
16. Vask og skær gulerødderne i kvarte.
17. Smør alle grøntsagerne ind i lidt olie og grill eller steg dem ca. 5 minutter. Husk at vende dem så de ikke bliver brændte.
18. Krydder til sidst med salt og pynt med diverse urter og hakkede græskarkerner.



A top-down view of a dark wooden cutting board. On the left, several slices of pork belly are stacked, showing a pinkish-white interior and a golden-brown, slightly charred exterior. To the right, there are several whole roasted carrots with blackened, charred tips and some green leafy herbs scattered around. A small, light-colored rectangular box with rounded corners is positioned in the upper right area of the board, containing text in Danish.

I Danmark må økologiske grise max.
være 8 timer undervejs til slagteri.



Dansk økologisk grisekød har succes i udlandet. Omkring 2/3 går til eksport. Især til Tyskland.

Kilde: Frilands Årsrapport 2021-2022 og L&F estimat.

Pistou er den franske version af den italienske pesto - men uden pinjekerner.

Karbonader med persille og rosenkål vendt i vinterpistou

4 personer

DET SKAL DU BRUGE

800 g rosenkål

Karbonader

400 g økologisk hakket svinefars

1 tsk. salt

Friskkværnet peber

½ dl havregryn eller rasp

1 æg

Panering

1 æg

½ dl mel

1 dl rasp

Olie/smør til stegning

Pistou

20 g estragon

50 g bredbladet persille

1 fed hvidløg

½ tsk. salt

1 dl olivenolie

½ økologisk citron, skal og saft

30 g parmesan

SÅDAN GØR DU

1. Bland ingredienserne til karbonaderne sammen, og rør det til en lind fars. Sæt på køl i 15 min.
2. Skyl krydderurterne til pistou'en og hak helt fint med hvidløg og salt.
3. Bland med olivenolie, citronskal og -saft samt fintrevet parmesan. Smag til med salt.
4. Rens rosenkålen ved at skære bunden af og fjern eventuelt misfarvede yderblade. Skær over i halve.
5. Form 4 karbonader af farsen.
6. Pisk ægget til panering i en dyb tallerken.
7. Bland mel og rasp til panering sammen i en anden tallerken.
8. Dyp karbonaderne i æg og dernæst i mel-rasp-blanding.
9. Varm en pande op til middel varme. Tilsæt olie og smør. Lad det smelte og sted så karbonaderne til de er gyldne og gennemstegte. Det tager ca. 8 minutter.
10. Steg samtidigt rosenkålen til den har fin farve og er gennemstegt, men stadig har bid.
11. Bland den stegte rosenkål med 3 spsk. pistou.
12. Servér med pistou som ekstra sovs til karbonaderne.

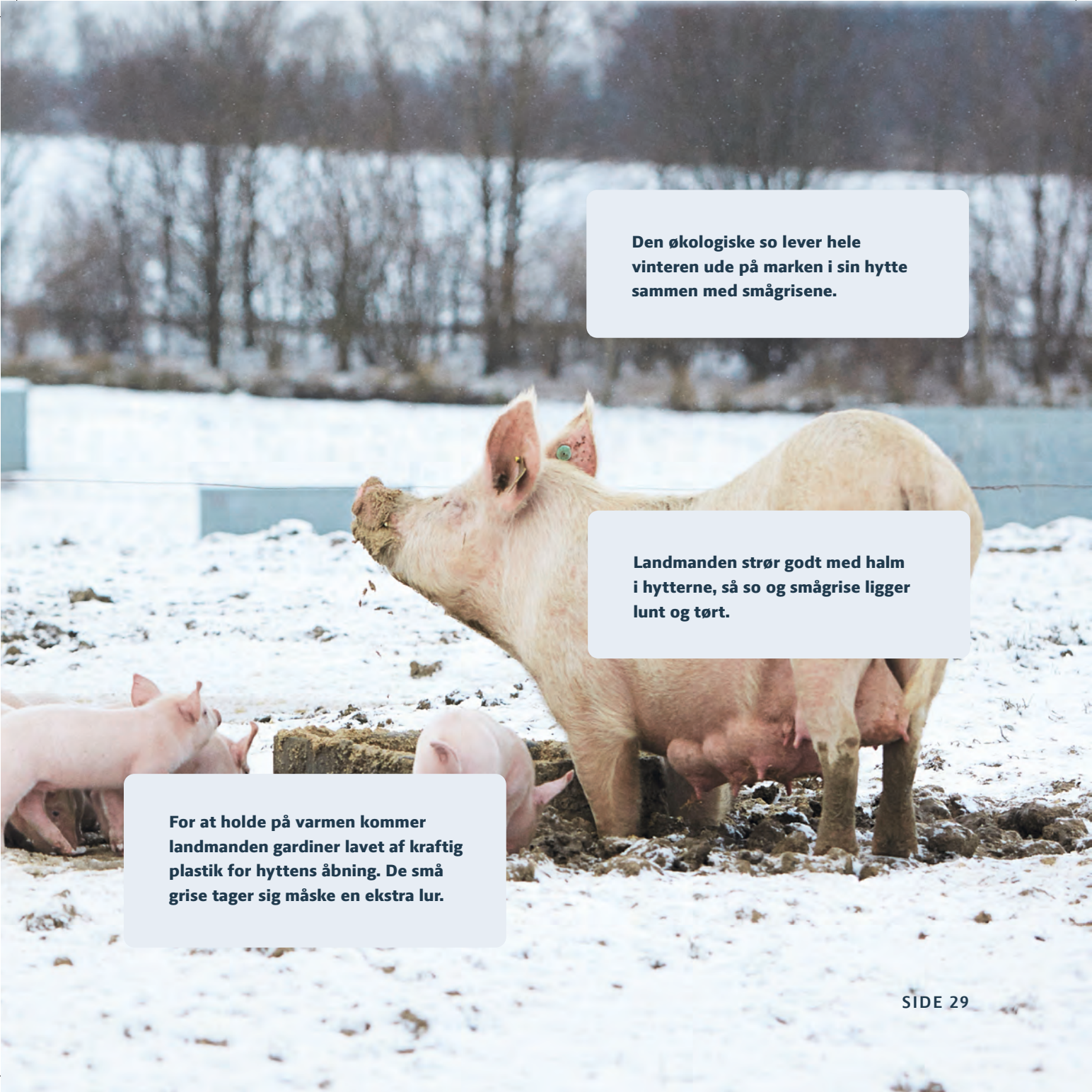
Tip: Er I ekstra sultne, så kog 2 dl perlespelt og bland sammen med rosenkål og pistou.



Vinter

Soen får ekstra meget at spise, så den kan være ved godt huld (god ernæringsmæssig tilstand). Smågrisene tager sig også en ekstra tår mælk ved soen.

Når det er frostvejr, fryser vandet i grisenes vandtrug. Landmanden kommer på ekstra arbejde, for der skal køres vand til grisene eller bankes hul i isen.



Den økologiske so lever hele vinteren ude på marken i sin hytte sammen med smågrisene.

Landmanden strør godt med halm i hytterne, så so og smågrise ligger lunt og tørt.

For at holde på varmen kommer landmanden gardiner lavet af kraftig plastik for hyttens åbning. De små grise tager sig måske en ekstra lur.



Flere og flere danskere køber kød fra økologiske grise. Siden 2019 er danskernes forbrug af økologisk grisekød steget med 11 % (målt i kr.). I 2021 var 8,6 % af det grisekød, der blev solgt i butikkerne, økologisk.

Kilde: DST og Økologisk markedsrapport 2022, ØL

Julekrydret flæskesteg med sprød svær og bagte persillerødder og rødbeder

4-6 personer

DET SKAL DU BRUGE

Flæskesteg

Ca. 1 kg økologisk flæskesteg
Flagesalt eller groft salt
6 hele nelliker
1 stang kanel
4 hel kardemomme
1-2 stjerneanis
Friskkværnet peber
1 kartoffel
2 dl tranebærjuice
Majsstivelse

Bagte persillerødder og rødbeder

½ kg skrællede persillerødder
300 g skrællede rødbeder
Salt og peber
Smørspray
50 g tørrede tranebær
1 bundt hakket persille

SÅDAN GØR DU

Flæskesteg

1. Check at sværen er ridset ordentligt.
2. Gnid sværen med groft salt, så saltet kommer ned imellem sværene og stik nellikerne ned imellem.
3. Krydr kødsiden med peber.
4. Læg stegen i et ovnfast fad på kanel, kardemomme og stjerneanis.
5. Læg en skive rå kartoffel under, så sværen ligger lige og hæld tranebærjuice i bunden.
6. Sæt stegen i en kold ovn og stil temperaturen på 200°C.
7. Steg den i ca. 1½ time til centrumtemperaturen er 65°C. Brug et stegetermometer, hvis sværen ikke er sprød,

når centrumtemperaturen er omkring 55°C skrues temperaturen op på 225°C.

8. Si skyen fra, skum fedtet af og juster smagen med vand eller bouillon.
9. Bring skyen i kog, jævn med en jævning af majsstivelse rørt ud i vand og kog den godt igennem.

Bagte persillerødder og rødbeder

10. Halvér persillerødderne på langs og skær de største i kvarte. Skær rødbederne i mindre stykker. Læg rodfrugterne på en bageplade, krydr med salt og peber og spray dem let med olie- eller smørspray.
11. Bag rodfrugterne i ovnen sammen med flæskestegen den sidste halve time til de er møre og gyldne.
12. Drys rodfrugterne med tranebær og hakket persille og servér dem til stegen.



Flæskestegssandwich med råsyltet rødkål og syltede agurker

4 personer

DET SKAL DU BRUGE

Burger

4 skiver flæskesteg
4 surdejsboller
12 skiver syltede agurker

Sennepsmayonnaise

2 spsk. mayonnaise
2 spsk. græsk yoghurt
1 tsk. honning
1 spsk. æbleeddike
1 spsk. grov sennep
Salt og peber

Råsyltet rødkål

½ rødkål fintsnittet
på et mandolinjern
2 dl vand
2 dl æbleeddike
1½ dl sukker

½ tsk. fennikelfrø
½ tsk. korianderfrø
½ tsk. spidskommen
3 stk. allehånde
Evt. lidt salt og peber

SÅDAN GØR DU

Råsyltet rødkål

1. Varm vand, sukker og eddike op i en gryde.
2. Mort krydderierne i en morter. Hæld det i gryden og sluk for blusset.
3. Krydr med salt og peber.
4. Tilsæt fintsnittet rødkål og lad det stå på køl, gerne et par timer.

Råsyltet rødkål kan med fordel stå på køl et par timer inden servering.

Sennepsmayonnaise

5. Bland ingredienserne sammen og smag til med salt og peber.

Anretning

6. Lun bollerne i ovnen.
7. Skær stegen ud i skiver og smør bollen med lidt sennepsmayonnaise på begge sider.
8. Anret med råsyltet rødkål, tynde skiver æble, syltede agurker og flæskestegsskiver.



**Brug resterne af flækestegen til
en lækker flækestegssandwich og
undgå madspild.**



Burger deluxe med dybstegte løgringe

2-3 personer

DET SKAL DU BRUGE

Burger

500 g økologisk hakket svinekød
1 spsk. barbecuesauce
2 tsk. worcestershiresauce
Salt, peber
2 portobello svampe
Smør til stegning
4 store burgerboller eller sandwichboller
¼ dl mayonnaise
1 fed knust hvidløg
Baby spinat
3 skiver blåskimmel, ca. 75 g

Dybstegte løgringe

1 stort løg
¼ liter mælk
75 g hvedemel
25 g majsstivelse

½ tsk. bagepulver
½ tsk. salt
1 knivspids paprika
1½ dl øl – ale
Olie til stegning

SÅDAN GØR DU

Dybstegte løgringe

1. Skær løget i skiver, ikke for tynde og læg dem i mælk i ca. 20 min.
2. Bland hvedemel, majsstivelse, bagepulver, salt og paprika og pisk det til en klumpfri jævning med øl.
3. Lad løgringene dryppe af, drys med ekstra hvedemel og dyp dem i dejen, et par stykker ad gangen. Steg løgringene i olie 1-2 min., lige inden servering, til de er gyldne og sprøde.

Burger

4. Bland kødet med barbecuesauce og worcestershiresauce og form det til store flade bøffer. Krydr med salt og peber.
5. Skær svampene i skiver og steg dem gyldne i smør.
6. Steg eller grill bøfferne 3-4 min. på hver side.
7. Flæk bollerne og rist dem på en brødrister.
8. Smør bollerne med mayonnaise krydret med lidt knust hvidløg.
9. Læg dem sammen med spinat, bøf, svampe og blåskimmel og server med løgringe.





**Den økologiske so lever hele livet
på marken.**

Oplev det økologiske griseliv.



På Sofari får du og din familie mulighed for at komme helt tæt på det økologiske griseliv. Sofari finder sted en søndag sidst i maj.

Se, hvornår det er, og find en går i nærheden af, hvor du bor på www.sofari.dk



- følg Sofari på [sofaridk](https://www.sofari.dk)

