



**Mørbrad med smukke æbler og rucola**

Gode syrlige æbler sammen med mørbrad og rucola – et sandt efterårshit og en rigtig mormorret.



Bedøm opskrift



45 min



Aug – Dec



Dagligt grønt



Lav på gluten



Lav på laktose

## Ingredienser

4 pers.

1-2 spsk olivenolie

800 g svinemørbrad

3 rødløg i tynde både

3 belle de boscoop i både (andre syrlige æblesorter kan også bruges)

3 stilke frisk timian

3 dl hvidvin

½ hønsebouillonterning

3 spsk dijonsennep

4 helt tyndskårne skiver frisk rød chili

salt og friskkværnet peber

### Pynt

rucola evt. et drys knust rosenpeber

*Opskrift og foto fra bogen "Guld i gryden" af Sif Orrelana*

# Tilberedning

- 1 Hæld olivenolie på en pande og brun den rensede mørbrad på alle sider i små ti minutter. Læg låg på panden og steg mørbraden yderligere i 15 minutter. Vend den en gang imellem. Varm lidt olivenolie på en anden pande og steg løgene bløde. Tilsæt æbler og timian og steg videre i 5 minutter.
- 2 Skær mørbraden i skiver.
- 3 Fordel æble-løgblandingen på fire tallerkener og placer mørbraden ovenpå.
- 4 Kom hvidvin, bouillon, sennep og chili i kødstegeskyen, krydr med salt og peber og giv det et opkog.
- 5 Hæld skyen over og omkring mørbraden og anret med lidt dekorativ, friskskylllet rucola. Drys evt. med lidt rosenpeber, der har fået et par stød i morteren.
- 6 Server med lunet flutes og evt. en grøn salat.

