

Huvudrätt: Skånsk vårtupp med apelsinsås och rostad kål.



Ingredienser till 4 pers:

4 tupplår benfria ca 180gr/st

salt, vitpeppar

1 kruka rosmarin

smör till stekningen

steksnöre

4msk olivolja

250gr blomkål

250gr vitkål

250gr rödkål

1 rödlök

1 knippe persilja

3 dl grov bulgur

6 dl vatten

en skvätt rapsolja
4 skinnade apelsinklyftor

Apelsinsås:

2 dl strösocker
1,5 dl vitvinsvinäger
3 dl kycklingbuljong
2 apelsin
1 schalottenlök
½ röd chilipeppar
1 msk maizena
salt och vitpeppar



Gör så här:

1. Lägg tupplåren med skinnsidan nedåt, skär upp och vik ut som en schnitzel och krydda med salt, vitpeppar och rosmarin. Rulla ihop och bind med steksnöret. Krydda även utsidan.
2. Sätt ugnen på 150 grader. Stek tupplåren i panna med smör till en gyllenbrun fin färg. Kör sedan klart i ugn till 70 grader i kärntemperatur precis innan servering. (låt köttet vila 10 min innan ni skär i det.)
3. Skär upp kålen i mindre bitar (cirka 4x4 cm) och blomkålen i små buketter. Lägg i en bunke och tillsätt olivolja, salt och vitpeppar.
4. Blanda kålen och lägg upp på en ugnssäker form och rosta cirka 30 minuter på 190 grader. Rör om ibland.
5. Finhacka persilja och blanda med kålen före servering.

Bulgur:

1. Koka upp 6 dl vatten. Häll i 3 dl bulgur och låt sedan vattnet sugas upp under ca 20 min. Tillsätt en liten skvätt olja, salt och peppar och rör om.
2. Filea 4 apelsinklyftor
3. Forma bulgurn i en kaffekopp och lägg upp på tallriken.
Garnera med apelsinen

Apelsinsås:

1. Riv skalet och pressa apelsinerna (blanda inte)
2. Smält sockret i en kastrull på medelvärme, passa noga så det inte bränner.
Tillsätt vinäger, kycklingbuljong och apelsinsaft. Koka upp och skumma.
3. Finhacka schalottenlök, finstrimla chilin, och tillsätt detta. Låt koka cirka 5 minuter. Tillsätt det rivna apelsinskalet. Koka en stund till.
Sila såsen.
4. Blanda maizena med lite vatten och red av såsen med en fin stråle under vispning. Låt koka ytterligare några minuter och smaka av med salt och vitpeppar.

Servering:

Lägg kålen avlångt på tallriken med 3 skivor tupp ovanpå.
Bulgurn i ena endan av tallriken med en apelsinklyfta ovanpå, ringla såsen över köttet och runt på tallriken. Strö över lite persilja.