

Rifjasteik, svín

- 1 kg rifjasteik
- Sjávarsalt
- Pipar

Skorið er í gegnum pöruna inn að kjötlaginu með ca. 1 cm millibili.

Grind (eða stálhnífapör) er sett í botn pönnu og steikin lögð á grindina með pöruna niður. Vatn er látið fljóta vel yfir grindina (eða hnífapörin). Pannan er sett í 250° C heitan ofn og paran soðin í ca. 20 - 30 mínútur.

Steikin er tekin út og síðan er paran söltuð með grófu sjávarsalti og einkum ofan í skurðina í pörunni og pipar stráð yfir.

Steikin er aftur sett í pönnuna og nú er paran látin snúa upp. Vatnið er aðeins látið þekja botn pönnunnar en ekki þannig að það fljóti yfir grindina (eða hnífapörin).

Pannan er sett í miðjan ofn og steikt í ca. 1 klst. Við ca. 180°C.