



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Mørkøkt svinebog med potetmos, bakte beter og eplesalsa

Potetmos

350 g poteter
1 ss margarin ^B
1 dl melk* ^B

Bakte beter

1 stk gulbete
1 stk rødbete
1 ts olje ^B

Svinebog

300 g mørkøkt svinebog

Eplesalsa

2 stk norske epler
½-1 stk sjalottløk
½ pakke
balsamicovinaigrette

salt ^B
pepper ^B

^B Basisvare

Roedeporsjon

Potetmos: 150 g Eplesalsa: 2
ss Energiinnhold: ca. 470
kcal. For deg som registrerer
middagen i Roedeappen: 1.
Søk etter oppskrift. 2. Legg
inn antall porsjoner (ikke
mengde i gram).

1. Varm opp stekeovnen til 210 grader varmluft.
2. **Potetmos:** Skyll eller skrell potetene, og kok dem i usaltet vann i 20–25 minutter, eller til de er gjennomkokte.
3. **Bakte beter:** Skrell og kutt betene i båter (se tips). Fordel dem i en ildfast form eller på et stekebrett med bakepapir, og ha over litt olje, salt og pepper. Stek betene i ovnen i omtrent 20 minutter.
4. **Svinebog:** Ha kjøttet og kraften fra pakken i en kjele på middels varme. Kok opp, ha på lokk, og la det småkoke i omtrent 10 minutter, eller til kjøttet er gjennomvarmt. Server kraften som en sju til retten.
5. **Eplesalsa:** Skyll og kutt eplene i terninger. Skrell og finhakk løken. Ha eplee i en serveringsskål, og vend inn løken og balsamicovinaigretten. Smak til med litt salt.
6. **Potetmos, fortsettelse:** Sil vannet av potetene når de er gjennomkokte, og la dem dampe seg tørre i kjelen. Bruk en visp eller stapper, og mos potetene sammen med 1 ss margarin. Spe på med omtrent 1 dl melk, litt og litt, mens du rører, til potetmosen har ønsket konsistens. Smak til med salt og pepper.

TIPS!

Bruk et plastskjærebrett og forkle når du tilbereder betene. Kutt gjerne gulbeten først.

* Du kan bytte ut ingrediensen mot et allernaivalt alternativ