



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

🕒 20-30 min 👤 2 porsjoner

GL 093_2

Svinebiff i peppersaus med potetmos og honningglaserte grønnsaker

Potetmos

350 g poteter
1 dl lettmelk
½ ss smør* ^B

Honningglaserte grønnsaker

1 stk brokkoli
2 stk gulrøtter
1 stk rødløk
1 pakke honning
1 ss smør* ^B

Svinebiff i peppersaus

300 g mager svinekam i skiver
1 pakke peppersaus
½ dl vann ^B

olje ^B

salt ^B

pepper ^B

bakepapir (kan sløyfes) ^B

^B Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft.
2. **Potetmos:** Skyll eller skrell potetene hvis du vil, og kok dem i usaltet vann i 20–25 minutter, eller til de er gjennomkokte.
3. **Honningglaserte grønnsaker:** Del brokkolien i buketter. Skrell og kutt brokkolistilken og gulrøttene i staver. Skrell og del rødløken i båter. Ha grønnsakene på et stekebrett med bakepapir og vend inn litt olje, salt og pepper. Stek grønnsakene i ovnen i 20 minutter. Smelt 1 ss smør og honningen i en liten kjele, og vend honning-smøret inn med grønnsakene når det gjenstår 5 minutter av grønnsakenes steketid.
4. **Svinebiff i peppersaus:** Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek kjøttet omtrent 2 minutter på hver side. Ha over peppersausen, skyll ut pakken med ½ dl vann og ha vannet over i stekepannen. Kok opp, og la sausen og kjøttet koke på middels varme frem til servering.
5. **Potetmos, fortsettelse:** Hell 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 ½ ss smør. Spe på med 1 dl melk, litt og litt, mens du rører, til potetmosen har ønsket konsistens. Smak til med salt og pepper.



TIPS!

La være å skrelle potetene om du vil ha en grovere mos. Sausen kan varmes i en kjele for seg.

* Du kan bytte ut ingrediensen mot et allernaivennlig alternativ