



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Mørkøkt svinebog i rødvinssaus, mathvetesalat med ovnsbakte beter og sylrig rødløk med dill

Ovnsbakte beter og grønnkål

1 stk rødbete
1 stk gulbete
75 g strimlet grønnkål

Mathvete

1 pakke mathvete
½ pakke grønnsaksbuljong
½ ss smør* ^B

Sylrig rødløk med dill

½ bunt dill
½ stk rødløk
½ stk sitron
½ ts sukker ^B

Mørkøkt svinebog i rødvinssaus

300 g mørkøkt svinebog
1 pakke rødvinssaus

bakepapir (kan sløyfes) ^B
olje ^B
salt ^B
pepper ^B

^B Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 210 grader varmluft.
2. **Ovnsbakte beter og grønnkål:** Skrell og kutt betene i jevnstore terninger på omtrent 2x2 cm (se tips). Fordel betene utover et stekebrett med bakepapir, og ha over litt olje, salt og pepper. Stek betene i ovnen i omtrent 20 minutter, eller til de er møre. Vend inn grønnkålen når det gjenstår 5 minutter av betenes steketid.
3. **Mathvete:** Tilbered mathveten som anvist på pakken, men tilsett buljongen i kokevannet.
4. **Sylrig rødløk med dill:** Skyll og grovhakk dillen. Skrell og kutt rødløken i tynne skiver. Ha løken i en sikt, og skyll den i kaldt vann for en mildere smak. Ha løken i en bolle, og bland inn saften fra den halve sitronen, ½ ts sukker og litt salt. La løken marinere i laken frem til servering. Vend inn dillen rett før servering.
5. **Mørkøkt svinebog i rødvinssaus:** Ha kjøttet og sjenen fra pakken i en kjele sammen med rødvinssausen. Kok opp og la kjøttet trekke i sausen i omtrent 5 minutter på lav varme, eller til det er gjennomvarmt. Kutt kjøttet i skiver før servering.
6. **Mathvetesalat med ovnsbakte beter og grønnkål:** Vend de ovnsbakte betene, grønnkålen og ½ ss smør inn med den ferdigkokte mathveten, og krydre med litt salt og pepper.



TIPS!

Tilsett litt revet skall fra sitronen i mathveten for en friskere smak. Bruk også gjerne plasthansker når du skreller og kutter rødbetene.

* Du kan bytte ut inarediensen mot et allernaivennlig alternativ