



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Svinefilet med grovknuste poteter, brokkoli og brun saus

Grovknuste poteter

350 g poteter

1 pakke urtemiks

1 ss margarin ^B

Kjøtt, sopp og saus

100 g sjampinjong

300 g filetstykke av svin

½–1 pakke brun saus

1 ss olje ^B

½ dl vann ^B

Kokte grønnsaker

1 stk brokkoli

1 stk rødløk

salt ^B

pepper ^B

^B Basisvare

Roedeporsjon

Kjøtt: 125 g Saus: 2 ss Potet:

150 g Grønnsaker: 150 g

Energiinnhold: ca. 400

kcal. For deg som registrerer

middagen i Roedeappen: 1.

Søk etter oppskrift. 2. Legg

inn antall porsjoner (ikke

mengde i gram).

1. Grovknuste poteter: Kok potetene i 20–25 minutter, eller til de er gjennomkokte. Sil av vannet, og grovknus potetene med en visp. Rør inn 1 ss margarin, og smak til med urtemiksen og litt salt og pepper.

2. Kjøtt, sopp og saus: Børst soppen fri for eventuelle jordrester, og kutt dem i fire. Skjær kjøttet i skiver på omtrent 2 cm. Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek soppen og kjøttet i omtrent 2 minutter. Snu kjøttet, og stek det videre i 2 minutter på den andre siden. Krydre med salt og pepper. Tilsett den brune sausen og ½ dl vann, og gi det et lite oppkok. Ha lokk på stekepannen, og la den stå på svak varme frem til servering.

3. Kokte grønnsaker: Kok opp en kjele med lettsaltet vann. Kutt brokkolien i buketter. Skrell og kutt stilken i skiver. Skrell og kutt rødløken i båter. Kok grønnsakene i 4–5 minutter, og hell av vannet.



TIPS!

Stek rødløken sammen med kjøttet hvis du heller ønsker det.