Godt Levert

Vurder retten og les mer:

Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

35-45 min 2 porsjoner

GL 109_2

Mager svinekam med ovnsbakte grønnsaker og soppsaus

Ovnsbakte grønnsaker
350 g poteter
300 g sellerirot
2 stk gulrøtter
1 stk rødløk
1 ts olje [B]

Mager svinekam
300 g mager svinekam i skiver
1 ts olje [B]

Saus
½–1 pakke soppsaus

bakepapir (kan sløyfes) [B]
salt [B]
pepper [B]

[B] Basisvare

Roedeporsjon
Ovnsbakte grønnsaker og poteter: 300 g Svinekjøtt: 125 g Saus: 2 ss Energiinnhold: ca. 480 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. **Ovnsbakte grønnsaker:** Skyll og kutt potetene i båter. Skrell og kutt selleriroten og gulrøttene i biter. Skrell og kutt rødløken i båter. Fordel grønnsakene på et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje, salt og pepper. Stek grønnsakene i ovnen i 20–25 minutter, eller til de er gylne og møre.
3. **Mager svinekam:** Krydre kjøttet med salt og pepper. Varm opp en stekepanne til høy varme, og ha i litt olje. Stek kjøttet i omtrent 4 minutter på hver side, til det er gjennomstekt. La kjøttet hvile i omtrent 5 minutter før servering.
4. **Saus:** Hell sausen over i en liten kjele, og kok opp på middels varme under omrøring.