



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Krydret svinekam og persillebakte grønnsaker med potetmos og rødvinssaus

Potetmos

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

Persillebakte grønnsaker

300 g sellerirot
1 stk gulrot
1 stk rødløk
1 stk brokkoli
1 bunt bladpersille
1 ss olje ^B

Saus

½–1 pakke rødvinssaus

Svinekam

300 g mager svinekam i skiver
½–1 pakke urtemiks
1 ts olje ^B

salt ^B

pepper ^B

bakepapir (kan sløyfes) ^B

^B Basisvare

Roedeporsjon

Potetmos: 150 g grønnsaker:
150 g Kjøtt: 125 g Saus: 2 ss
Energiinnhold: ca. 540 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 220 grader varmluft.
2. **Potetmos:** Skyll eller skrell potetene, og kok dem i usaltet vann i 20–25 minutter, eller til de er gjennomkokte.
3. **Persillebakte grønnsaker:** Skjær skallet av sellerirot, og skrell gulroten og rødløken. Kutt sellerirot og gulrot i staver, og løken i middels store båter. Fordel grønnsakene på et stekebrett med bakepapir, og ha over litt olje, salt og pepper. Stek grønnsakene i ovnen i 20–25 minutter.
4. **Persillebakte grønnsaker, fortsettelse:** Kutt brokkolien i buketter, og skrell og kutt stilken i skiver. Ha brokkolien i en bolle, og vend inn litt olje, salt og pepper. Fordel brokkolien på brettet med grønnsakene i ovnen når det gjenstår 15 minutter av steketiden, og stek det hele videre i ovnen. Skyll og grovhakk persillen, og vend den inn med grønnsakene før servering.
5. **Saus:** Ha sausen i en kjele, og kok opp på middels varme under omrøring.
6. **Svinekam:** Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek kjøttet i 2–3 minutter på hver side, eller til det er gjennomstekt. Krydre med urtemiksen mot slutten av steketiden.
7. **Potetmos, fortsettelse:** Hell vannet av potetene, og mos dem sammen med 1 ss margarin. Spe på med 1 dl melk, litt og litt mens du rører, til potetmosen har ønsket konsistens. Smak til med salt og pepper.

* Du kan bytte ut ingrediensen mot et allernaivnlig alternativ