



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Røkt svinekam med poteter, eple- og sellerislaw og stekesjy

Knuste poteter

350 g poteter
½–1 pakke urtemiks
2 ss olivenolje ^B

Selleri- og epleslaw

1 stk grønt eple
150–300 g sellerirot
75–150 g yoghurt naturell

Grønne bønner

150 g grønne bønner
1 stk rødløk

Røkt svinekam og sjy

300 g røkt svinekam uten ben
½ pose glutenfri soyasaus
½ dl vann ^B
1 ss smør* ^B

olje ^B

salt ^B

pepper ^B

^B Basisvare

- 1. Knuste poteter:** Skyll og kutt potetene i to, og kok dem i lettsaltet vann i 15–20 minutter, eller til de er gjennomkokte.
- 2. Selleri- og epleslaw:** Skyll og kutt eplet i terninger. Skrell og kutt selleriroten i strimler, eller grovriv den på et rivjern. Bland eplet, selleriroten og yoghurten i en serveringsskål, og smak til med salt og pepper.
- 3. Grønne bønner:** Skyll og kutt av endene på de grønne bønnene. Skrell og kutt rødløken i tynne skiver. Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek løken og bønnene i omtrent 3 minutter. Krydre med litt salt og pepper, og ha det over i en serveringsskål.
- 4. Røkt svinekam og sjy:** Bruk stekepannen fra forrige punkt, og varm den opp til middels høy varme. Ha i litt ny olje, og stek kjøttet i 2–3 minutter på hver side, eller til det er gjennomstekt. Krydre med litt pepper. Ha kjøttet over på et skjærebrett. Ha i ½ dl vann i stekepannen, og kok opp. Pisk inn 1 ss smør og soyasausen. Ha kjøttet tilbake i pannen sammen med sjen rett før servering.
- 5. Knuste poteter, fortsettelse:** Hell av vannet, og grovknus potetene med en stapper eller gaffel. Vend inn 2 ss olivenolje og urtemiksen.