



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Urtemarinerte svinestrimler med blomkål- og spinatkrem, bakt purreløk og mathvete

Bakt blomkål og purreløk

½–1 stk blomkål
1 stk purre
1 ts olje ^B

Syltet gulrot og eple

1 stk gulrot
½ stk grønt eple
2 poser hvitvinseddik
1 dl vann ^B
2 ss sukker ^B

Mathvete

1 pakke mathvete

Svinestrimler

300 g urtemarinerte svinestrimler
1 ts olje ^B

Spinat- og blomkålkrem

50 g spinat
1 stk sitron
1 ss margarin ^B
1–2 dl melk* ^B
½ ts salt ^B

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

^B Basisvare

Roedeporsjon

Mathvete: 100 g Kjøtt: 100 g
Spinat- og blomkålkrem: 100 g
Gulrot og eple: 50 g
Energiinnhold: ca. 490 kcal.
For deg som registrerer middagen i Roedeappen: 1. Søk etter oppskrift. 2. Legg

inn antall porsjoner (ikke
* Du kan bytte til innfødiensens mat et allernærslignende alternativ

1. Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft.
2. **Bakt blomkål og purreløk:** Kutt blomkålen i middels store buketter. Snitt purren i to på langs, og skyll den godt innvendig. Kutt purren i omtrent 4 cm lange biter. Fordel purren og blomkålen på hver sin side av et stekebrett med bakepapir, og ha over litt olje, salt og pepper. Stek grønnsakene i ovnen i omtrent 20 minutter.
3. **Syltet gulrot og eple:** Skrell gulroten og lag lange, tynne bånd med en grønnsaksskreller. Skyll og kutt eplet i små terninger. Kok opp 1 dl vann, eddiken og 2 ss sukker i en kjele. Trekk kjelen av platen, og vend gulrotbåndene og epleterningene inn i syltelaken. La det stå frem til servering, og vend på det et par ganger underveis.
4. **Mathvete:** Tilbered mathveten som anvist på pakken.
5. **Svinestrimler:** Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek kjøttet i omtrent 3 minutter, eller til det er gjennomstekt. Skru av platen, og la kjøttet hvile i pannen frem til servering.
6. **Spinat- og blomkålkrem:** Skyll spinaten og ha den og den ferdigstekte blomkålen i en kjele. Tilsett 1 ss margarin, 1 dl melk og ½ ts salt. Kjør det hele sammen med en stavmikser til en jevn krem. Spe eventuelt på med mer melk om ønskelig, og smak til med saft fra sitronen og eventuelt mer salt. Hold den varm på svak varme frem til servering.
7. **Servering:** Spre spinat- og blomkålkremen utover tallerkener. Spre mathveten over, og topp med purren, kjøttet, gulrotstrimlene og epleterningene.