



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Stekt svinekam og ris med za'atar-krydrede grønnsaker og kremet sjysaus

Za'atar-krydrede grønnsaker

1 stk grønn squash
1 stk rød paprika
1 stk tomat
1 pakke zaatar

Ris

135 g jasminris

Svinekam og sjysaus

300 g mager svinekam i skiver
½–1 pakke persillade
½–1 pakke hønsebuljong
75–150 g crème fraîche
1½ dl vann ^B

olje ^B

salt ^B

pepper ^B

bakepapir (kan sløyfes) ^B

olivenolje ^B

^B Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft.
2. **Za'atar-krydrede grønnsaker:** Skyll squashen, paprikaen og tomaten. Kutt squashen i terninger. Rens og kutt paprikaen i grove biter, og tomaten i store båter. Fordel grønnsakene på et stekebrett med bakepapir, og ha over litt olje, salt og pepper. Stek grønnsakene i ovnen i omtrent 15 minutter. Vend inn litt olivenolje og krydre med ønsket mengde av za'ataren, og stek det hele videre i ovnen i 5 minutter til.
3. **Ris:** Tilbered risene som anvist på pakken.
4. **Svinekam og sjysaus:** Krydre kjøttet med salt og pepper. Varm opp en stekepanne til høy varme, og ha i litt olje. Stek kjøttet i 3 minutter på hver side, til det er gjennomstekt. Legg kjøttet over på en tallerken, og la det hvile mens sausen lages.
5. **Svinekam og sjysaus, fortsettelse:** Ha persilladen, hønsebuljongen og 1½ dl vann i stekepannen fra forrige punkt (se tips). Gi det et oppkok, skru ned varmen til middels varme, og pisk inn crème fraîche. Vend inn kraften fra kjøttet, og legg kjøttet i sausen om ønskelig.



TIPS!

Rør inn litt hvetemel i fettene i stekepannen etter kjøttet er stekt, før du tilsetter vannet, for en fyldigere saus. Server tomaten kald, og vend den inn i grønnsakene til slutt, om dere foretrekker det.