



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

# Svinekam i rødvinssaus med kokte småpoteter og brokkolisalat

## Poteter

300 g småpoteter

## Svinekam og rødvinssaus

1 stk gul løk

300 g mager svinekam i skiver

½-1 pakke rødvinssaus

1 ss smør\* <sup>B</sup>

## Brokkolisalat

½ stk brokkoli

1 stk grønt eple

1 pakke grønne erter

½-1 pakke lettmaiones

½-1 pakke balsamicovinaigrette

bakepapir (kan sløyfes) <sup>B</sup>

olje <sup>B</sup>

salt <sup>B</sup>

pepper <sup>B</sup>

<sup>B</sup> Basisvare

- Poteter:** Ha potetene i en kjele, og dekk dem med lettsaltet vann. Kok opp under lokk, og la potetene småkoke på lav varme i 15–18 minutter, eller til de er gjennomkokte.
- Svinekam og rødvinssaus:** Skrell og kutt løken i skiver. Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek kjøttet i 2–3 minutter på hver side, og krydre med salt og pepper. Legg kjøttet over på en tallerken. Tilsett løken og 1 ss smør i pannen, og stek i omtrent 4 minutter, til løken er gyllen. Tilsett rødvinssausen og kjøttet, og gi det hele et raskt oppkok. Skru ned til lav varme, og la kjøttet trekke i sausen frem til servering.
- Brokkolisalat:** Kutt brokkolien i små buketter (se tips), og skrell og kutt stilken i små biter. Skyll og kutt eplet i terninger. Visp sammen lettmaionesen og balsamicovinaigretten i en salatbolle. Vend inn brokkolien, eplet og ertene i dressingen, og krydre med salt og pepper.

## TIPS!

Brokkolien og ertene kan kokes om du heller ønsker det. Kok dem møre i lettsaltet vann i 3–5 minutter.

\* Du kan bytte ut ingrediensen mot et allernaivalt alternativ