



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

🕒 20-30 min    👤 2 porsjoner

GL 032\_2

# Krydderstekt svinekam i kremet estragonsaus, med ovnsbakte poteter og dampet brokkoli

## Ovnsbakte småpoteter og aromasopp

100 g aromasopp  
300 g småpoteter

## Sitrusstekt svinekam i kremet estragonsaus

300 g svinekam i skiver  
½ pakke sitruskrydder  
1 pakke kokestabil matfløte  
½ pakke tørket estragon

## Dampet brokkoli og gulrøtter

1 stk brokkoli  
2 stk gulrøtter

olje <sup>B</sup>

salt <sup>B</sup>

pepper <sup>B</sup>

bakepapir (kan sløyfes) <sup>B</sup>

<sup>B</sup> Basisvare

1. Sett stekeovnen på 230 grader varmluft.
2. **Ovnsbakte småpoteter og aromasopp:** Børst soppen fri for jord, og del hver sopp i to. Fordel potetene og soppen på et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje, salt og pepper. Stek potetene og soppen midt i ovnen i 15–18 minutter, eller til potetene er gjennomstekte.
3. **Sitrusstekt svinekam i kremet estragonsaus:** Varm opp en stekepanne til høy varme, og ha i litt olje. Stek kjøttet i 3–4 minutter på hver side, eller til det er gjennomstekt. Krydre med sitruskrydderet mot slutten av steketiden, og ha kjøttet over på en tallerken. Ha matfløten i stekepannen, kok opp, og la det småkoke i 2–3 minutter. Smak til med estragonkrydderet, salt og pepper, og legg kjøttet tilbake i pannen.
4. **Dampet brokkoli og gulrøtter:** Sett på en kjele med vann til koking. Del brokkolien i buketter, og skrell og kutt gulrøttene i staver. Kok grønnsakene i lettsaltet vann i 3–4 minutter.

## TIPS!

Brokkolien og gulrøttene kan også stekes sammen med de andre grønnsakene i ovnen. Legg de inn når det gjenstår omtrent 10 minuttene av steketiden!