



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Røkt svinekam med spisskål, asparges og hjemmelaget urtesaus

Poteter
350 g poteter

Urtesaus
2-3 dl lettmeik
1 pakke kryddermiks med sennep og dill
1 ss smør* ^B
1 ss hvetemel* ^B

Spisskål og asparges
½ stk spisskål
250 g asparges
1 ss smør* ^B

Røkt svinekam
300 g røkt svinekam uten ben
salt ^B
pepper ^B
olje ^B

^B Basisvare

- 1. Poteter:** Kok potetene i 20-25 minutter, eller til de er gjennomkokte.
- 2. Urtesaus:** Smelt 1 ss smør i en kjele, og rør inn 1 ss hvetemel. Spe på med melken, litt etter litt, og la sausen småkoke på lav varme i omtrent 5 minutter. Smak til med kryddermiksen, salt og pepper.
- 3. Spisskål og asparges:** Kok opp lettsaltet vann i en kjele. Fjern det ytterste laget på kålen, og kutt kålen i båter gjennom stilkfestet. Skyll eller skrell aspargesene, og knekk av den nederste delen. Kok kålen i 3-4 minutter. Kok aspargesen sammen med kålen de siste 2 minuttene av koketiden. Hell av vannet, og vend inn 1 ss smør. Legg på et lokk, så grønnsakene holder seg varme frem til servering.
- 4. Røkt svinekam:** Varm opp en stekepanne til høy varme, og ha i litt olje. Stek kjøttet i 2-3 minutter på hver side, eller til det er gjennomstekt.

TIPS!

Bruk grillen hvis været tillater det! Stek kjøttet i 2-3 minutter på hver side. Kålen og aspargesen kan gjerne vendes i olje, salt og pepper. Stek kålen i 3-4 minutter på hver snittflate, og aspargesen i omtrent 2 minutter.

* Du kan bytte ut inarediensen mot et allernæringsalternativ