



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

# Røkt svinekam med sitron- og spinatrisotto og honningglaserte gulrøtter

## Honningglaserte gulrøtter

300 g gulrøtter  
2 stk hvitløksfedd  
1 pakke honning

## Sitron- og spinatrisotto

1 pakke oksebuljong  
½ stk gul løk  
50 g spinat  
1 stk sitron  
150 g risottoris  
1 stk Grana Padano  
7 dl vann <sup>B</sup>  
1 ts smør\* <sup>B</sup>

## Svinekam

300 g røkt svinekam uten ben

olje <sup>B</sup>  
salt <sup>B</sup>  
pepper <sup>B</sup>  
bakepapir (kan sløyfes) <sup>B</sup>

<sup>B</sup> Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 210 grader varmluft.
2. **Honningglaserte gulrøtter:** Skrell og kutt gulrøttene i staver. Fordel dem på et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje, salt og pepper. Stek gulrøttene i ovnen i omtrent 25 minutter, eller til de er gylne. Ha hvitløksfeddene med skallet på, på brettet med gulrøttene de siste 15 minuttene av steketiden.
3. **Sitron- og spinatrisotto:** Kok opp 7 dl vann i en kjele og ha i buljongen. Skrell og finhakk løken. Skyll spinaten. Skyll sitronen godt, og finriv skallet (kun det gule) på et rivjern. Varm opp en kjele til middels høy varme og ha i litt olje. Stek løken og risottoris i omtrent 3 minutter, eller til løken og risen er blank.
4. **Sitron- og spinatrisotto, fortsettelse:** Tilsett buljongen i risen, litt og litt, etter hvert som buljongen har kokt inn i risen. Rør om av og til. Fortsett slik til all buljongen er kokt inn eller risen er gjennomkokt. Riv Grana Padano-osten på et rivjern, og vend den inn i risottoen sammen med spinaten og 1 ts smør. Ta risottoen av varmen, og smak til med sitronskallet, saft fra sitronen og litt salt og pepper.
5. **Svinekam:** Varm opp en stekepanne til høy varme, og ha i litt olje. Stek kjøttet i omtrent 3 minutter på hver side. Krydre med litt pepper (se tips). La kjøttet hvile i omtrent 4 minutter, før du skjærer det i strimler.
6. **Honningglaserte gulrøtter, fortsettelse:** Ta hvitløksfeddene av stekebrettet, og vend honningen sammen med gulrøttene. Fjern skallet på hvitløken, mos dem, og rør hvitløken inn i risottoen.

## TIPS!

Lag gjerne en sjysaus som du kan ha til retten: Ha 1 dl vann i stekepannen etter at du har stekt kjøttet, kok opp, og pisk inn 1 ss smør.

\* Du kan bytte ut ingrediensen mot et allernæringsalternativ