



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

🕒 30-40 min 👤 2 porsjoner

GL 083_2

Svinekam og lun salat med søtpotet og appelsin

Lun salat

1 stk søtpotet
2 stk gulrøtter
1 pakke sitruskrydder
1 stk sjalottløk
100 g spinat

Appelsin- og sitronvinaigrette

1 stk appelsin
½ stk sitron
½ dl olivenolje ^B

Svinekam

300 g mager svinekam i skiver

bakepapir (kan sløyfes) ^B
olje ^B
salt ^B
pepper ^B

^B Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 210 grader varmluft.
2. **Lun salat:** Skrell søtpoteten og gulrøttene. Kutt søtpoteten i omtrent 2 cm tykke skiver, og gulrøttene i staver. Fordel søtpoteskivene og gulrotstavene utover et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje, sitruskrydderet, salt og pepper. Stek grønnsakene midt i ovnen i omtrent 25 minutter, eller til de er gjennomstekte.
3. **Appelsin- og sitronvinaigrette:** Skyll appelsinen og finriv skallet (kun det oransje) på et rivjern. Ha det revne skallet i en bolle. Press over saften fra sitronen, og pisk inn ½ dl olivenolje. Smak til med salt og pepper.
4. **Svinekam:** Varm opp en stekepanne til høy varme, og ha i litt olje. Krydre kjøttet med salt og pepper, og stek det i 2-3 minutter på hver side, eller til det er gjennomstekt.
5. **Lun salat, fortsettelse:** Skrell og kutt løken i tynne skiver. Skrell og del appelsinen i båter eller skiver. Skyll spinaten og bland den med de ovnsbakte grønnsakene. Fordel grønnsakene, appelsinen og løksskivene på et serveringsfat, og server salaten med kjøttet og vinaigretten.

TIPS!

Denne retten er like god varm som kald. For å spare tid, kan du steke kjøttet og rotgrønnsakene dagen før, og server retten som en kald salat.