



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Svinefilet med grovknuste poteter, brokkoli og brun saus

Grovknuste poteter

350 g poteter
1 pakke urtemiks
1 ss margarin ^B

Kjøtt, sopp og saus

100 g sjampinjong
300 g filetstykke av svin
½–1 pakke brun saus
1 ss olje ^B
½ dl vann ^B

Kokte grønnsaker

1 stk brokkoli
1 stk rødløk

salt ^B
pepper ^B

^B Basisvare

Roedeporsjon

Kjøtt: 125 g Saus: 2 ss Potet: 150 g Grønnsaker: 150 g
Energiinnhold: ca. 400 kcal. For deg som registrerer middagen i Roedeappen: 1. Søk etter oppskrift. 2. Legg inn antall porsjoner (ikke mengde i gram).

- 1. Grovknuste poteter:** Kok potetene i 20–25 minutter, eller til de er gjennomkokte. Sil av vannet, og grovknus potetene med en visp. Rør inn 1 ss margarin, og smak til med urtemiksen og litt salt og pepper.
- 2. Kjøtt, sopp og saus:** Børst soppen fri for eventuelle jordrester, og kutt dem i fire. Skjær kjøttet i skiver på omtrent 2 cm. Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek soppen og kjøttet i omtrent 2 minutter. Snu kjøttet, og stek det videre i 2 minutter på den andre siden. Krydre med salt og pepper. Tilsett den brune sausen og ½ dl vann, og gi det et lite oppkok. Ha lokk på stekepannen, og la den stå på svak varme frem til servering.
- 3. Kokte grønnsaker:** Kok opp en kjele med lettsaltet vann. Kutt brokkolien i buketter. Skrell og kutt stilken i skiver. Skrell og kutt rødløken i båter. Kok grønnsakene i 4–5 minutter, og hell av vannet.



Stek rødløken sammen med kjøttet hvis du heller ønsker det.