



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

🕒 15-20 min 👤 2 porsjoner

GL 140_2

Sitrusstekt svinenakke med ovnsbakte poteter og løk, brokkoli og bearnéssaus

Ovnsbakte poteter og løk

1 stk rødløk
300 g småpoteter

Brokkoli og bearnéssaus

½–1 pakke bearnéssaus
1 stk brokkoli

Sitrusstekt svinenakke

300 g svinenakke
½–1 pakke sitruskrydder

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

^B Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 230 grader varmluft.
2. **Ovnsbakte poteter og løk:** Del løken i store båter, skallet fjernes ved servering. Skyll potetene og fordel dem og løken på et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje, salt og pepper. Stek grønnsakene midt i ovnen i 15–18 minutter, eller til de er gylne og gjennomstekte (se tips).
3. **Brokkoli og bearnéssaus:** Legg posen med bearnéssaus i en kjele med vann. Kok opp, og la den småkoke i omtrent 10 minutter, eller til resten av retten er klar. Kutt brokkolien i buketter, og skrell og kutt stilken i biter. Kok brokkolien i kjelen med sausen i 3–4 minutter, eller til den er mør.
4. **Sitrusstekt svinenakke:** Varm opp en stekepanne til middels 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.

TIPS!

Brokkolien kan stekes i ovnen sammen med potetene og løken de siste 8–10 minuttene av steketiden.