



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

🕒 30-40 min    👤 2 porsjoner

GL 019\_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 <sup>B</sup>

## Svinekam

300 g mager svinekam i skiver

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

<sup>B</sup> 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 løkskivene 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.