



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Mørkøkt svinebog med surkål, ovnsbakte grønnsaker og brun saus

Ovnsbakte grønnsaker

300 g kålrot
1 stk rødløk
1 ts olje ^B

Kokte poteter

350 g poteter

Kjøtt og saus

300 g mørkøkt svinebog med
hvitløk og pepper
200 g brun saus

Surkål og sennep

450 g surkål
1 glass grov sennep

pepper ^B
salt ^B

^B Basisvare

Roedeporsjon

Poteter: 150 g Surkål: 100 g
Grønnsaker: 100 g Kjøtt: 125 g
Saus: 2 ss Energiinnhold:
ca. 440 kcal. For deg som
registrerer middagen i
Roedeappen: 1. Søk etter
oppskrift. 2. Legg inn antall
porsjoner (ikke mengde i
gram).

1. Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft.

2. **Ovnsbakte grønnsaker:** Skrell og kutt kålroten i staver. Skrell og kutt rødløken i båter. Fordel grønnsakene i en ildfast form, og vend inn litt olje, salt og pepper. Stek grønnsakene i ovnen i 20–25 minutter.

3. **Kokte poteter:** Kok potetene i omtrent 20–25 minutter, eller til de er gjennomkokte.

4. **Kjøtt og saus:** Ha kjøttet, kraften fra pakken og den brune sausen i en kjele. Kok opp, og la kjøttet småkoke under lokk i omtrent 15 minutter. Ta kjøttet ut av kjelen, og skjær det i skiver. Ha det tilbake i sausen.

5. **Surkål:** Hell surkålen over i en liten kjele, og kok opp på middels varme under omrøring.

6. **Sennep:** Server sennepen til retten.



TIPS!

Lag en potetmos, hvis du vil. Bruk en visp eller stapper, og mos de kokte potetene sammen med 1 ss margarin. Spe på med 1–2 dl melk, litt etter litt, mens du rører, til potetmosen har ønsket konsistens. Smak til med salt og pepper.