



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Mørkøkt svineknokke med grønnkål, appelsin, villris og bearnéssaus

Villris

60 g villris

Chipotlekrydret svineknokke

250 g svineknokke

¼–½ pakke chipotlemiks

Grønnsaker

½–1 stk appelsin

100 g brokkolistilker og grønnkål

1 dl vann ^B

1 ss smør ^B

Bearnéssaus

½ pakke bearnéssaus

salt ^B

pepper ^B

^B Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 200 grader varmluft.

2. **Villris:** Tilbered risen som anvist på pakken. Pass på å halvere mengden vann.

3. **Chipotlekrydret svineknokke:** Ha svineknoken og kraften fra pakken i en ildfast form (se tips). Dryss over litt av chipotlemiksen, og stek kjøttet i ovnen i 10–12 minutter, eller til det er gjennomvarmt.

4. **Grønnsaker:** Skrell og kutt appelsinen i biter. Kok opp 1 dl vann og 1 ss smør i en kjele. Kok brokkolistilkene og grønnkålen i vannet i 1–2 minutter. Sil av vannet, og la grønnsakene renne av seg. Vend inn appelsinen, og smak til med salt og pepper.

5. **Bearnéssaus:** Hell sausen over i en liten kjele, og kok opp på middels varme under omrøring. Hold sausen varm frem til servering.

6. **Restetips:** Frys ned resten av sausen og grønnsaksblandingen til en annen middag.



TIPS!

Bland sammen 1 ss brunt sukker og 1 ss grov sennep i en skål, og smør blandingen på svineknoken før du steker den i ovnen.