



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Sitruskrydret svinekam med ratatouille og ovnsbakte poteter

Ovnsbakte poteter

350 g poteter

½ ss olje ^B

Ratatouille

1 stk gul løk

1 stk squash

1 stk gul paprika

1 stk hvitløksfedd

1 pakke tomatpuré

1 pakke basilikum og

oregano

1 pakke grønnsaksbuljong

1 boks hakkede tomater

1 ss olje ^B

3 dl vann ^B

½ ts sukker ^B

Pannestekt svinekjøtt

300 g mager svinekam i skiver

½–1 pakke sitruskrydder

½ ss olje ^B

salt ^B

pepper ^B

bakepapir (kan sløyfes) ^B

^B Basisvare

Roedeporsjon

Kjøtt: 125 g Potet: 125 g

Ratatouille: 250 g

Energiinnhold: ca. 470 kcal.

For deg som registrerer

middagen i Roedeappen: 1.

Søk etter oppskrift. 2. Legg

inn antall porsjoner (ikke

mengde i gram).



TIPS!

Ha gjerne et laurbærblad og litt balsamicoeddik i ratatouillen, for mer smak.

1. Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft.

2. **Ovnsbakte poteter:** Skyll og kutt potetene i båter. Fordel potetbåtene utover et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje, salt og pepper. Stek potetene i ovnen i 20–25 minutter, eller til de er gylne og gjennomstekte.

3. **Ratatouille:** Skrell løken, skyll squashen og rens paprikaen. Kutt løken, squashen og paprikaen i grove terninger. Skrell og finhakk hvitløken. Varm opp en vid kjele til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek grønnsakene i et par minutter, til de er gylne. Tilsett tomatpuréen og basilikum- og oreganokrydderet, og stek videre i omtrent 1 minutt. Ha i grønnsaksbuljongen og de hakkede tomatene. Skyll ut tomatboksen med 3 dl vann, og ha vannet i gryten. Kok opp, og la ratatouillen småkoke i omtrent 10 minutter. Smak til med salt, pepper og ½ ts sukker (se tips).

4. **Pannestekt svinekjøtt:** Krydre kjøttet med ønsket mengde av sitruskrydderet. Varm opp en stekepanne til høy varme, og ha i litt olje. Stek kjøttet i 3–4 minutter på hver side, til det er gjennomstekt. La kjøttet hvile i omtrent 5 minutter før servering.

5. God middag!