



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

# Dill- og sennepsfrøstekt svin med fløtepoteter og kokt brokkoli

## Fløtepoteter

400 g fløtepoteter

## Dill- og sennepsfrøstekt svin

300 g mager svinekam i skiver

½ pakke kryddermiks med sennep og dill  
½ stk gul løk  
1 ss smør <sup>B</sup>

## Kokt brokkoli

½–1 stk brokkoli

salt <sup>B</sup>  
pepper <sup>B</sup>  
aluminiumsfolie (kan sløyfes) <sup>B</sup>

<sup>B</sup> Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft.
2. **Fløtepoteter:** Ha fløtepotetene i en ildfast form. Stek potetene midt i ovnen i omtrent 25 minutter, eller til de er gjennomvarme.
3. **Dill- og sennepsfrøstekt svin:** Del svineskivene i to. Bland sammen kryddermiksen i en bolle, og mariner kjøttet i blandingen. Skrell og kutt løken i skiver.
4. **Dill- og sennepsfrøstekt svin, fortsettelse:** Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek kjøttet i omtrent 2–3 minutter på hver side, til det er gyllent. Tilsett løken mot slutten av steketiden. Ta kjøttet ut av stekepannen, og ha det over på en tallerken. Dekk kjøttet med aluminiumsfolie. Skru ned varmen på stekepannen, tilsett 1 ss smør, og stek løken videre i omtrent 4 minutter, til den er gyllen. Krydre med salt og pepper.
5. **Kokt brokkoli:** Kutt brokkolien i buketter. Skrell og kutt stilken i biter. Kok brokkolien i 4–5 minutter, eller til den er gjennomkokt. Hell av vannet.
6. God middag!

## TIPS!

Tilsett litt soyasaus og/eller sennep i stekepannen mot slutten av løkens steketid for å lage en rask og smakfull sjysaus.