



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Persille- og hvitløksmarinert svinekam med fløtepoteter og smørstekt brokkoli

Fløtepoteter

400 g fløtepoteter

Persille- og hvitløksmarinert svinekam

½ pakke kryddermiks med hvitløk og persille
300 g mager svinekam i skiver

½ stk gul løk

3 ss olje ^B

1 ss smør ^B

Smørstekt brokkoli

1 stk brokkoli

1 ss smør ^B

salt ^B

pepper ^B

aluminiumsfolie (kan sløyfes) ^B

^B Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft.

2. **Fløtepoteter:** Fordel fløtepotetene i en ildfast form. Stek dem i ovnen i 12–15 minutter, til de er gyldne og gjennomvarme.

3. **Persille- og hvitløksmarinert svinekam:** Bland sammen kryddermiksen og 3 ss olje i en bolle, og mariner kjøttet i blandingen. Skrell og kutt løken i skiver. Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek kjøttet i 2–3 minutter på hver side. Skru ned temperaturen, tilsett løken og 1 ss smør, og stek det hele videre i omtrent 3 minutter, til løken er gylden. Øs smøret over kjøttet mens det steker. Legg kjøttet og løken på et fat, og dekk fatet med aluminiumsfolie.

4. **Smørstekt brokkoli:** Kutt brokkolien i små buketter. Skrell og kutt stilken i biter. Varm opp stekepannen fra punkt 3 til middels varme, og ha i litt olje. Stek brokkolien i omtrent 4–5 minutter, til den er gylden og gjennomstekt. Ha 1 ss smør i stekepannen mot slutten av steketiden, og smak til med salt og pepper.

5. God middag!



TIPS!

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