



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Mager svinekam med ovnsbakte grønnsaker og soppsaus

Ovnsbakte grønnsaker

350 g poteter
300 g sellerirot
200 g gulrøtter
1 stk rødløk
1 ts olje ^B

Mager svinekam

300 g mager svinekam i skiver
1 ts olje ^B

Saus

½-1 pakke soppsaus

bakepapir (kan sløyfes) ^B
salt ^B
pepper ^B

1. Varm opp stekeovnen til 210 grader varmluft.
2. **Ovnsbakte grønnsaker:** Skyll og kutt potetene i båter. Skrell og kutt selleriroten og gulrøttene i biter. Skrell og kutt rødløken i båter. Fordel grønnsakene på et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje, salt og pepper. Stek grønnsakene i ovnen i 20-25 minutter, eller til de er gylne og møre.
3. **Mager svinekam:** Krydre kjøttet med salt og pepper. Varm opp en stekepanne til høy varme, og ha i litt olje. Stek kjøttet i omtrent 4 minutter på hver side, til det er gjennomstekt. La kjøttet hvile i omtrent 5 minutter før servering.
4. **Saus:** Hell sausen over i en liten kjele, og kok opp på middels varme under omrøring.
5. God middag!

^B Basisvare

Roedeporsjon

Ovnsbakte grønnsaker og poteter: 300 g Svinekjøtt: 125 g Saus: 2 ss Energiinnhold: ca. 480 kcal. For deg som registrerer middagen i Roedeappen: 1. Søk etter oppskrift. 2. Legg inn antall porsjoner (ikke mengde i gram).