



# Mager svinekam med bakt blomkål og grønnkål, sjysaus og rørte tyttebær

## Kokte poteter

350 g poteter

## Ovnsbakte grønnsaker

2 stk gulrøtter  
½–1 stk blomkål  
50 g strimlet grønnkål  
1 ts olje <sup>B</sup>

## Svinekam

300 g mager svinekam i skiver  
1 ts olje <sup>B</sup>

## Sjysaus

½–1 pakke oksebuljong  
½ ss margarin <sup>B</sup>  
1 ss hvetemel <sup>B</sup>  
2 dl vann <sup>B</sup>

## Tilbehør

1 pakke rørte tyttebær  
bakepapir (kan sløyfes) <sup>B</sup>  
salt <sup>B</sup>  
pepper <sup>B</sup>

<sup>B</sup> Basisvare

**Roedeporsjon**  
Potet: 150 g Ovnsbakte grønnsaker: 170 g Svinekjøtt: 125 g Sjysaus: 3 ss Tyttebær: 1 ss Energiinnhold: ca. 540 kcal. For deg som registrerer middagen i Roedeappen: 1. Søk etter oppskrift. 2. Legg inn antall porsjoner (ikke mengde i gram).

1. Varm opp stekeovnen til 210 grader varmluft.
2. **Kokte poteter:** Ha potetene i en kjele, og dekk dem med vann. Kok potetene i omtrent 20 minutter, eller til de er gjennomkokte.
3. **Ovnsbakte grønnsaker:** Skrell og kutt gulrøttene i skiver på skrå. Kutt blomkålen i buketter. Fordel grønnsakene på et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje, salt og pepper. Stek grønnsakene i ovnen i 15–20 minutter, eller til de er gyldne og møre. Vend grønnkålen inn med grønnsakene når det gjenstår 5 minutter av steketiden.
4. **Svinekam:** Krydre kjøttet med salt og pepper. 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. Legg kjøttet over på en tallerken, og la det hvile frem til servering.
5. **Sjysaus:** Varm opp stekepannen fra forrige punkt til middels høy varme. Smelt ½ ss margarin i pannen, og la det bruse til det får en lys brun farge. Rør inn 1 ss hvetemel og halvparten av oksebuljongen, og spe på med 2 dl vann litt og litt, under omrøring. Kok opp og la sausen småkoke i et par minutter. Smak til med pepper og eventuelt resten av buljongen.
6. **Tilbehør:** Server de rørte tyttebærene til retten.
7. God middag!



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.