



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

🕒 30-40 min    👤 2 porsjoner

GL 023\_2

# Mørkøkt svinenakke med potetmos, bakte beter og plommesalsa

## Potetmos

350 g poteter  
1 ss margarin <sup>B</sup>  
1 dl melk <sup>B</sup>

## Bakte beter

1 stk gulbete  
1 stk rødbete  
1 ts olje <sup>B</sup>

## Svinenakke

400 g mørkøkt svinenakke

## Plommesalsa

2 stk plommer  
½-1 stk sjalottløk  
½ pakke  
balsamicovinaigrette

salt <sup>B</sup>  
pepper <sup>B</sup>

<sup>B</sup> Basisvare

## Roedeporsjon

Potetmos: 150 g  
Plommesalsa: 2 ss  
Energiinnhold: ca. 470 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. **Potetmos:** Skyll eller skrell potetene, og kok dem i usaltet vann i 20–25 minutter, eller til de er gjennomkokte.
3. **Bakte beter:** Skrell og kutt betene i båter (se tips). Fordel dem i en ildfast form eller på et stekebrett med bakepapir, og ha over litt olje, salt og pepper. Stek betene i ovnen i omtrent 20 minutter.
4. **Svinenakke:** Ha kjøttet og kraften fra pakken i en kjele på middels varme. Kok opp, ha på lokk, og la det småkoke i omtrent 10 minutter, eller til kjøttet er gjennomvarmt. Smak til kraften med salt og pepper, og server som en sju til retten.
5. **Plommesalsa:** Skyll og kutt plommene i terninger. Skrell og finhakk løken. Ha plommene i en serveringsskål, og vend inn løken og balsamicovinaigretten. Smak til med litt salt.
6. **Potetmos, fortsettelse:** Sil vannet av potetene når de er gjennomkokte, og la dem dampe seg tørre i kjelen. Bruk en visp eller stapper, og mos potetene sammen med 1 ss margarin. Spe på med omtrent 1 dl melk, litt og litt, mens du rører, til potetmosen har ønsket konsistens. Smak til med salt og pepper.

## TIPS!

Bruk et plastskjærebrett og forkle når du tilbereder betene. Kutt gjerne gulbeten først.