



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

🕒 15-20 min    👤 2 porsjoner

GL 028\_2

# Svinekam i rødvinssaus med ovnsbakte poteter og brokkolisalat

## Ovnsbakte poteter

350 g poteter  
1 pakke urtemiks

## Svinekam og rødvinssaus

1 stk gul løk  
300 g mager svinekam i skiver  
½-1 pakke rødvinssaus  
1 ss smør <sup>B</sup>

## Brokkolisalat

½ stk brokkoli  
1 stk norsk eple  
1 pakke grønne erter  
½-1 pakke lettmaiones  
½-1 pakke balsamicovinaigrette  
bakepapir (kan sløyfes) <sup>B</sup>  
olje <sup>B</sup>  
salt <sup>B</sup>  
pepper <sup>B</sup>

<sup>B</sup> Basisvare

1. Sett stekeovnen på 230 grader varmluft.
2. **Ovnsbakte poteter:** Skyll og kutt potetene i fire. Fordel potetene utover et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje, salt og pepper. Stek potetene i ovnen i 15-18 minutter, eller til de er gjennomstekte. Vend inn urtemiksen mot slutten av steketiden.
3. **Svinekam og rødvinssaus:** 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, og krydre med salt og pepper. Legg kjøttet over på en tallerken. Tilsett løken og 1 ss smør, og stek den i omtrent 4 minutter, til løken er gyllen. Tilsett rødvinssausen og kjøttet, og gi det hele et raskt oppkok. Skru ned til lav varme, og la det stå til resten er klart.
4. **Brokkolisalat:** Kutt brokkolien i små buketter (se tips). Skrell og kutt stilken i små biter. Skyll og kutt eplet i terninger. Visp sammen lettmaionesen og balsamicovinaigretten i en salatbolle. Bland inn brokkolien, eplet og ertene i dressingen. Krydre med salt og pepper.
5. God middag!

## TIPS!

Brokkolien og ertene kan kokes om du heller ønsker det. Kok dem møre i lettsaltet vann i 3-5 minutter.