



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 persillade
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:** Ha fløtepotetene i en ildfast form, og stek det i ovnen i 12–15 minutter, til det er gyllent og gjennomvarmt.
3. **Persille- og hvitløksmarinert svinekam:** Bland sammen persilladen og 3 ss olje i en bolle, og vend kjøttet i blandingen. Skrell og kutt løken i skiver. Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og 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 gyllen. Øs smøret over kjøttet mens det steker. Legg kjøttet og løken på et fat, og dekk til med aluminiumsfolie.
4. **Smørstekt brokkoli:** Kutt brokkolien i små buketter, og skrell og kutt stilken i biter. Varm opp stekepannen fra forrige punkt til middels varme, og ha i litt olje. Stek brokkolien i omtrent 3–4 minutter, til den er gyllen og gjennomstekt. Ha 1 ss smør i stekepannen mot slutten av steketiden, og smak til med salt og pepper.



TIPS!

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