



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Svinekam med stuert sopp og stekt grønnkål, ovnsbakte urtepoteter og squash

Ovnsbakte urtepoteter og squash

300 g småpoteter
1 stk grønn squash
½–1 pakke urtemiks

Svinekam

300 g mager svinekam i skiver

Stuet sopp

100 g sjampinjong
½–1 dl lettmeik
½–1 pakke
grønnsaksbuljong
🏠 1 ts hvetemel

Brokkolistilker og grønnkål

150–200 g
brokkolistilker og
grønnkål

🏠 olje
🏠 salt
🏠 pepper
🏠 bakepapir (kan sløyfes)

- 1 Varm opp stekeovnen til 200 grader varmluft.
- 2 **Ovnsbakte urtepoteter og squash:** Skyll potetene. Skyll og kutt squashen i grove terninger. Fordel grønnsakene på et stekebrett med bakepapir. Ha litt olje, salt og pepper over grønnsakene, og stek dem i ovnen i omtrent 15 minutter. Vend inn urtemiksen i grønnsakene når de ferdigstekte.
- 3 **Svinekam:** Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek kjøttet i 1–2 minutter på hver side, til det er gyllent og gjennomstekt. Legg kjøttet over på en tallerken, og la det hvile til resten av retten er klar.
- 4 **Stuet sopp:** Rens soppen fri for jord, og kutt den i skiver. Varm opp en kjele til høy varme, og ha i litt olje. Stek soppen i 3–4 minutter, til den har sluppet væske. Ha over 1 ts hvetemel og buljongen, og la det steke sammen i 1 minutt. Spe på med melken litt etter litt, til ønsket konsistens. Kok opp, skru ned varmen, og hold den stuende soppen varm frem til servering. Smak til med salt og pepper.
- 5 **Brokkolistilker og grønnkål:** Varm opp stekepannen fra punkt 3 til middels varme, og ha i litt olje. Stek grønnkålblandingen i 2–3 minutter, til grønnkålen har falt lett sammen og brokkolistilkene er møre. Krydre med salt og pepper.