



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

# Sitruskrydret svinekam med smørstekt blomkål og eple, servert med potetmos og brun saus

## Potetmos og brun saus

500 g potetmos  
1 pakke brun saus

## Sitruskrydret svinekam

300 g mager svinekam i skiver  
½–1 pakke sitruskrydder  
🏠 1 ss smør\*

## Smørstekt blomkål og eple

50 g spinat  
½–1 stk norsk eple  
½–1 stk blomkål  
🏠 1 ss smør\*

🏠 salt  
🏠 pepper  
🏠 olje

- 1 Potetmos og brun saus:** Legg posene med potetmos og brun saus i en kjele med vann. Kok opp, og la posene småkoke i 10–12 minutter, eller til resten av retten er klar.
- 2 Sitruskrydret svinekam:** Varm opp en stekepanne til høy varme, og ha i litt olje. Stek kjøttet i 3–4 minutter på hver side, til det er gyllent. Ha i 1 ss smør og ønsket mengde av sitruskrydderet når det gjenstår omtrent 1 minutt av steketiden, og øs sitrussmøret over kjøttet. Legg kjøttet over på en tallerken.
- 3 Smørstekt blomkål og eple:** Skyll spinaten og eplet. Kutt blomkålene i buketter, og eplet i små terninger. Varm opp stekepannen fra forrige punkt til middels høy varme, og ha i litt olje og 1 ss smør. Stek blomkålen under omrøring i 4–5 minutter, til den er gyllen og mør. Tilsett spinaten og eplet, og stek det hele videre i 1–2 minutter, til spinaten så vidt har falt sammen. Krydre med litt salt og pepper.

\* Du kan bytte ut ingrediensen mot et allergivennlig alternativ