



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Strimlet ytrefilet av svin med bakte poteter, spicy ertekrem og limebakte gulrøtter

Bakte poteter og gulrøtter

350 g poteter
1 stk lime
2 stk gulrøtter
1 ts olje ^B

Ertekrem

50 g spinat
125 g grønne ertes
½–1 pakke røkt chilimix
1½ dl vann ^B
1 ss margarin ^B

Strimlet svin

300 g strimlet ytrefilet av svin
1 ts olje ^B

Servering

1 bunt reddiker
½–1 pakke yoghurt naturell
bakepapir (kan sløyfes) ^B
salt ^B
pepper ^B

^B Basisvare

Roedeporsjon

Potet: 150g Ertekrem: 100g
Kjøtt: 125g Yoghurt: 2 ss
Energiinnhold: ca. 410 kcal.
For deg som registrerer
middagen i Roedeappen: 1.
Søk etter oppskrift. 2. Legg
inn antall porsjoner (ikke
mengde i gram).



TIPS!

Tilpass mengde vann i ertekremen etter deres ønske. Kremen skal helst være litt løs, slik at den kan smøres enkelt på tallerkener.

- 1. Bakte poteter og gulrøtter:** Skyll potetene og limen, og skrell gulrøttene. Kutt potetene i båter, gulrøttene i grove biter og limen i to. Fordel grønnsakene på et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje, salt og pepper. Legg limen med snittflaten ned på brettet. Stek det hele i ovnen i omtrent 25 minutter, til det er gyllent og mørt. Skiv saften fra halve limen over gulrøttene ved servering.
- 2. Ertekrem:** Skyll spinaten. Kok opp 1½ dl vann i en liten kjele sammen med 1 ss margarin. Kok ertene og spinaten i smørvannet i omtrent 3 minutter. Kjør det hele til en glatt krem med en stavmikser, og smak til med ønsket mengde av chilimiksen og litt salt. Skru ned til lav varme, og hold kremen lun frem til servering (se tips). Rør om innimellom.
- 3. Strimlet svin:** Varm opp en stekepanne til høy varme, og ha i litt olje. Stek kjøttet i 2–3 minutter under omrøring, til det er gyllent og gjennomstekt. Krydre med salt og pepper. Stek gjerne kjøttet i to omganger, slik at det ikke blir for fullt i pannen.
- 4. Servering:** Skyll og kutt reddikene i tynne skiver. Smak til ertekremen med resten av saften fra den bakte limen. Smør kremen på tallerkener, og ringle yoghurten i en sirkel over. Fordel potetene, kjøttet, gulrøttene og reddikskivene oppå.