



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Svinekam i rødvinssaus med kokte småpoteter og brokkolisalat

Poteter

300 g småpoteter

Svinekam og rødvinssaus

1 stk gul løk

300 g mager svinekam i skiver

½–1 pakke rødvinssaus

1 ss smør* ^B

Brokkolisalat

½ stk brokkoli

1 stk norsk eple

1 pakke grønne erter

½–1 pakke lettmaiones

½–1 pakke

balsamicovinaigrette

bakepapir (kan sløyfes) ^B

olje ^B

salt ^B

pepper ^B

^B Basisvare

- Poteter:** Ha potetene i en kjele, og dekk dem med lettsaltet vann. Kok opp under lokk, og la potetene småkoke på lav varme i 15–18 minutter, eller til de er gjennomkokte.
- 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 i pannen, og stek 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 kjøttet trekke i sausen frem til servering.
- Brokkolisalat:** Kutt brokkolien i små buketter (se tips), og skrell og kutt stilken i små biter. Skyll og kutt eplet i terninger. Visp sammen lettmaionesen og balsamicovinaigretten i en salatbolle. Vend inn brokkolien, eplet og ertene i dressingen, og krydre med salt og pepper.

* Du kan bytte ut ingrediensen mot et allergivennlig alternativ



TIPS!

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