



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Mørkøkt svinebog med potetmos, bakte beter og eplesalsa

Potetmos

350 g poteter
1 ss margarin ^B
1 dl melk* ^B

Bakte beter

1 stk gulbete
1 stk rødbete
1 ts olje ^B

Svinebog

300 g mørkøkt svinebog

Eplesalsa

2 stk norske epler
½–1 stk sjalottløk
½ pakke
balsamicovinaigrette

salt ^B
pepper ^B

^B Basisvare

Roedeporsjon

Potetmos: 150 g
Eplesalsa: 2 ss
Energiinnhold: ca. 470 kcal. For deg som registrerer middagen i Roedeappen: 1. Søk etter oppskrift. 2. Legg inn antall porsjoner (ikke mengde i gram).

1. Varm opp stekeovnen til 210 grader varmluft.
2. **Potetmos:** Skyll eller skrell potetene, og kok dem i usaltet vann i 20–25 minutter, eller til de er gjennomkokte.
3. **Bakte beter:** Skrell og kutt betene i båter (se tips). Fordel dem i en ildfast form eller på et stekebrett med bakepapir, og ha over litt olje, salt og pepper. Stek betene i ovnen i omtrent 20 minutter.
4. **Svinebog:** Ha kjøttet og kraften fra pakken i en kjele på middels varme. Kok opp, ha på lokk, og la det småkoke i omtrent 10 minutter, eller til kjøttet er gjennomvarmt. Server kraften som en sjy til retten.
5. **Eplesalsa:** Skyll og kutt eplene i terninger. Skrell og finhakk løken. Ha eplee i en serveringsskål, og vend inn løken og balsamicovinaigretten. Smak til med litt salt.
6. **Potetmos, fortsettelse:** Sil vannet av potetene når de er gjennomkokte, og la dem dampe seg tørre i kjelen. Bruk en visp eller stapper, og mos potetene sammen med 1 ss margarin. Spe på med omtrent 1 dl melk, litt og litt, mens du rører, til potetmosen har ønsket konsistens. Smak til med salt og pepper.

* Du kan bytte ut ingrediensen mot et allergivennlig alternativ



TIPS!

Bruk et plastskjærebrett og forkle når du tilbereder betene. Kutt gjerne gulbeten først.