



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Mager svinekam med ris og smashet brokkoli, sitrusmør og reddiker

Smashet brokkoli

1 stk brokkoli
1 pakke sitruskrydder
1 stk sjalottløk
1 bunt reddiker
3 ss smør* ^B

Ris

135 g jasminris

Svinekam

300 g mager svinekam i skiver

olje ^B

salt ^B

pepper ^B

bakepapir (kan sløyfes) ^B

^B Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft. Kok opp lettsaltet vann i en kjele til brokkolien.
2. **Smashet brokkoli:** Del brokkolien i buketter, og skrell og kutt stilken i grove biter. Kok brokkolien i vannet fra punkt 1 i omtrent 4 minutter. Hell av vannet, og la brokkolien dampe godt av seg. Fordel brokkolien på et stekebrett med bakepapir, og knus buktene flate med undersiden av en kopp. Ringle over litt olje, og stek brokkolien midt i ovnen i omtrent 15 minutter, eller til den er gyllen.
3. **Ris:** Tilbered ris som anvist på pakken.
4. **Svinekam:** Krydre kjøttet med salt og pepper. Varm opp en stekepanne til høy varme, og ha i litt olje. Stek kjøttet i 3 minutter på hver side, til det er gjennomstekt. Ha kjøttet over på en tallerken, og la det hvile i 5 minutter før det skjæres i skiver.
5. **Smashet brokkoli, fortsettelse:** Skrell sjalottløken og skyll reddikene. Kutt reddikene og løken i tynne skiver. Smelt 3 ss smør i stekepannen fra forrige punkt på middels høy varme. La smøret koke i et par minutter, til det er gyllent og lukter av nøtter. Vend inn løken og sitruskrydderet, og la det bruse i ett minutt. Ha smøret over den ferdigbakte brokkolien, og topp det hele med reddikskivene ved servering.

* Du kan bytte ut ingrediensen mot et allergivennlig alternativ