



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

# Mager svinekam med bakt blomkål og grønnkål, sjysaus og rørte tyttebær

## Kokte poteter

350 g poteter

## Ovnsbakte grønnsaker

2 stk gulrøtter

½–1 stk blomkål

50 g strimlet grønnkål

1 ts olje <sup>B</sup>

## Svinekam

300 g mager svinekam i skiver

1 ts olje <sup>B</sup>

## Sjysaus

½–1 pakke oksebuljong

½ ss margarin <sup>B</sup>

1 ss hvetemel\* <sup>B</sup>

2 dl vann <sup>B</sup>

## Tilbehør

1 pakke rørte tyttebær

bakepapir (kan sløyfes) <sup>B</sup>

salt <sup>B</sup>

pepper <sup>B</sup>

<sup>B</sup> Basisvare

## Roedeporsjon

Potet: 150 g Ovnsbakte

grønnsaker: 170 g Svinekjøtt:

125 g Sjysaus: 3 ss Tyttebær: 1

ss Energiinnhold: ca. 540

kcal. For deg som registrerer

middagen i Roedeappen: 1.

Søk etter oppskrift. 2. Legg

inn antall porsjoner (ikke

menge i gram).

\* Du kan bytte ut ingrediensen mot et allergivennlig alternativ

1. Varm opp stekeovnen til 200 grader varmluft.

2. **Kokte poteter:** Ha potetene i en kjele, og dekk dem med vann. Kok potetene i omtrent 20 minutter, eller til de er gjennomkokte.

3. **Ovnsbakte grønnsaker:** Skrell og kutt gulrøttene i skiver på skrå. Kutt blomkålen i buketter. Fordel grønnsakene på et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje, salt og pepper. Stek grønnsakene i ovnen i 15–20 minutter, eller til de er gylne og møre. Vend grønnkålen inn med grønnsakene når det gjenstår 5 minutter av steketiden.

4. **Svinekam:** Krydre kjøttet med salt og pepper. Varm opp en stekepanne til høy varme, og ha i litt olje. Stek kjøttet i 3–4 minutter på hver side, til det er gjennomstekt. Legg kjøttet over på en tallerken, og la det hvile frem til servering.

5. **Sjysaus:** Varm opp stekepannen fra forrige punkt til middels høy varme. Smelt ½ ss margarin i pannen, og la det bruse til det får en lys brun farge. Rør inn 1 ss hvetemel og halvparten av oksebuljongen, og spe på med 2 dl vann litt og litt, under omrøring. Kok opp og la sausen småkoke i et par minutter. Smak til med pepper og eventuelt resten av buljongen.

6. **Tilbehør:** Server de rørte tyttebærene til retten.