



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Mørkokt svinebog i soppsaus og byggkornsalat med timianbakte rotgrønnsaker og spinat

Byggkornsalat med timianbakte rotgrønnsaker

1 stk rødbete
2 stk gulrøtter
1 stk hvitløksfedd
½ bunt timian
125 g byggkorn
1 pakke grønnsaksbuljong
50 g spinat
🏠 ½ ss smør

Mørkokt svinebog i soppsaus

1 stk gul løk
100 g aromasopp
1 pakke soppsaus
300 g mørkokt svinebog med hvitløk og pepper

🏠 bakepapir (kan sløyfes)
🏠 salt
🏠 pepper
🏠 olje

- 1 Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft. Kok opp en kjele med 3 dl vann til byggkornene.
- 2 **Byggkornsalat med timianbakte rotgrønnsaker:** Skrell og kutt rødbeten og gulrøttene i terninger på omtrent 2x2 cm. Grovhakk hvitløken. Skyll timianen. Fordel grønnsakene utover et stekebrett med bakepapir, og vend inn et par stilker av timianen, hvitløken, litt olje, salt og pepper. Stek grønnsakene i ovnen i omtrent 20 minutter, eller til de er møre.
- 3 **Byggkornsalat med timianbakte rotgrønnsaker, fortsettelse:** Tilbered byggkornene som anvist på pakken, men tilsett buljongen i kokevannet. Skyll og tørk spinaten. Vend inn de ovnsbakte grønnsakene, spinaten og ½ ss smør i de ferdigkokte byggkornene. Krydre med salt og pepper.
- 4 **Mørkokt svinebog i soppsaus:** Skrell og finhakk løken. Børst soppen fri for jord, og kutt den i skiver. Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek løken og soppen i 4–5 minutter, til de er lett gylne. Ha i soppsausen, og kok opp. La sausen småkoke på middels varme i 3–4 minutter, til den har ønsket tykkelse. Smak til med salt og pepper (se tips).
- 5 **Mørkokt svinebog i soppsaus, fortsettelse:** Skjær kjøttet i skiver. Ha kjøttet og kraften fra pakken over i soppsausen. La det helesmåke i 8–10 minutter.
- 6 **Servering:** Toppretten med resten av timianen ved servering.
- 7 God middag!

Tips fra kokken: Bruk plasthansker når du skreller rødbetene, da de gir fra seg mye farge. Du kan også smake til sausen med litt balsamico- eller eplecidereddik.