



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

# Mørkøkt svinebog i rødvinssaus, mathvetesalat med ovnsbakte beter og syrlig rødløk med dill

## Ovnsbakte beter og grønnkål

1 stk rødbete  
1 stk gulbete  
50 g grønnkål

## Mathvete

1 pakke mathvete  
½ pakke  
grønnsaksbuljong  
🏠 ½ ss smør

## Syrlig rødløk med dill

½ bunt dill  
½ stk rødløk  
½ stk sitron  
🏠 ½ ts sukker

## Mørkøkt svinebog i rødvinssaus

300 g mørkøkt  
svinebog med rosmarin  
og salvie  
1 pakke rødvinssaus

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

- 1 Varm opp stekeovnen til 210 grader varmluft.
- 2 **Ovnsbakte beter og grønnkål:** Skrell og kutt betene i jevnstore terninger på omtrent 2x2 cm (se tips). Fordel betene utover et stekebrett med bakepapir, og ha over litt olje, salt og pepper. Stek betene i ovnen i omtrent 20 minutter, eller til de er møre. Vend inn grønnkålen når det gjenstår 5 minutter av betenes steketid.
- 3 **Mathvete:** Tilbered mathveten som anvist på pakken, men tilsett buljongen i kokevannet.
- 4 **Syrlig rødløk med dill:** Skyll og grovhakk dillen. Skrell og kutt rødløken i tynne skiver. Ha løken i en sikt, og skyll den i kaldt vann for en mildere smak. Ha løken i en bolle, og bland inn saften fra den halve sitronen, ½ ts sukker og litt salt. La løken marinere i laken frem til servering. Vend inn dillen rett før servering.
- 5 **Mørkøkt svinebog i rødvinssaus:** Ha kjøttet og sjenen fra pakken i en kjele sammen med rødvinssaussen. Kok opp og la kjøttet trekke i sausen i omtrent 5 minutter på lav varme eller til det er gjennomvarmt. Kutt kjøttet i skiver før servering.
- 6 **Mathvetesalat med ovnsbakte beter og grønnkål:** Vend de ovnsbakte betene, grønnkålen og ½ ss smør inn med den ferdigkokte mathveten, og krydre med litt salt og pepper.
- 7 God middag!

**Tips fra kokken:** Tilsett litt revet skall fra sitronen i mathveten for en friskere smak. Bruk også gjerne plasthansker når du skreller og kutter rødbetene.