



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

# Svinekam med stuet sopp og stekt grønnkål, ovnsbakte urtepoteter og squash

## Ovnsbakte urtepoteter og squash

350 g poteter  
1 stk grønn squash  
½-1 pakke urtemiks

## Svinekam

300 g mager svinekam i skiver

## Stuet sopp

100 g aromasopp  
½-1 dl lettmeik  
½-1 pakke grønnsaksbuljong  
🏠 1 ts hvetemel

## Grønnkål

150-200 g grønnkål

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

- 1 Varm opp stekeovnen til 200 grader varmluft.
- 2 **Ovnsbakte urtepoteter og squash:** Skyll potetene og kutt potetene i båter. Skyll og kutt squashen i grove terninger. Fordel grønnsakene på et stekebrett med bakepapir. Ha litt olje, salt og pepper over grønnsakene, og stek dem i ovnen i omtrent 15 minutter. Vend inn urtemiksen i grønnsakene når de ferdigstekte.
- 3 **Svinekam:** Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek kjøttet i 1-2 minutter på hver side, til det er gyllent og gjennomstekt. Legg kjøttet over på en tallerken, og la det hvile til resten av retten er klar.
- 4 **Stuet sopp:** Rens soppene fri for jord, og kutt den i skiver. Varm opp en kjele til høy varme, og ha i litt olje. Stek soppene i 3-4 minutter, til den har sluppet væske. Ha over 1 ts hvetemel og buljongen, og la det steke sammen i 1 minutt. Spe på med melken litt etter litt, til ønsket konsistens. Kok opp, skru ned varmen, og hold den stuende soppene varm frem til servering. Smak til med soyasaus og pepper.
- 5 **Grønnkål:** Skyll grønnkålen. Varm opp stekepannen fra punkt 3 til middels varme, og ha i litt olje. Stek grønnkålen i 2-3 minutter, til grønnkålen har falt lett sammen. Krydre med salt og pepper.
- 6 God middag!