



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Svinekam med kremet sopp og grønnkål, ovnsbakte urtepoteter og squash

Ovnsbakte urtepoteter og squash

300 g småpoteter
½ stk squash
½-1 pakke urtemiks
🏠 1 ss soyasaus

Svinekam

300 g mager svinekam i skiver
🏠 ½ dl vann

Kremet sopp

100 g sjampinjong
½ pakke lett crème fraîche
½-1 pakke grønnsaksbuljong

Brokkolistilker og grønnkål

200 g brokkolistilker og grønnkål

🏠 olje
🏠 salt
🏠 pepper

- 1 Sett stekeovnen på 230 grader varmluft.
- 2 **Ovnsbakte urtepoteter og squash:** Skyll potetene, og del dem i 2 hvis de er store. Skyll og kutt squashen i grove terninger. Fordel grønnsakene i en ildfast form. Ha litt olje og 1 ss soyasaus 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. Ha ½dl vann i stekepannen, og kok opp. Ta vare på stekesjyen.
- 4 **Kremet sopp:** Rens soppen fri for jord, og kutt den i skiver. Varm opp en kjele til høy varme, og ha i litt olje. Stek soppen i 3-4 minutter, til den har sluppet væske og blitt tørr igjen. Tilsett crème fraîchen, buljongen og stekesjyen fra punkt 3. Kok opp, og hold den kremede soppen varm frem til servering. Smak til med salt og pepper.
- 5 **Brokkolistilker og grønnkål:** Varm opp stekepannen fra punkt 3 til middels varme, og ha i litt olje. Stek grønnkålblandingen i 2-3 minutter, til grønnkålen har falt lett sammen og brokkolistilkene er møre. Krydre med salt og pepper.
- 6 God middag!