



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

# Svineknoke med kålrotkrem og sprø grønnkål, servert med sennepssjy

**Ovnsbakte poteter**  
350 g poteter

**Kålrotkrem**  
300 g kålrot  
🏠 1 ss smør

**Svineknoke og sennepssjy**  
2 stk svineknoker  
1 stk rødt eple  
1 pakke kokestabil matfløte  
1 pakke maisstivelse  
1 glass grov sennep  
100 g strimlet grønnkål  
🏠 1 dl vann

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

- 1 Varm opp stekeovnen til 225 grader varmluft, og kok opp vann i en en kjele til kålroten.
- 2 **Ovnsbakte poteter:** Skyll og kutt potetene i to. Fordel potetene på et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje, salt og pepper. Stek potetene i ovnen i 20–25 minutter, eller til de er gyldne og gjennomstekte.
- 3 **Kålrotkrem:** Skrell og kutt kålroten i terninger. Kok kålroten i omtrent 20 minutter, eller til den er helt mørk.
- 4 **Svineknoke og sennepssjy:** Ha kjøttet, kraften fra pakkene og 1 dl vann i en ildfast form. Stek kjøttet i ovnen i omtrent 15 minutter. Skyll og kutt eplet i små terninger.
- 5 **Svineknoke og sennepssjy, fortsettelse:** Skru ned temperaturen på ovnen til 200 C. Ta kjøttet ut av formen, og hell sjuen over i en liten kjele sammen med matfløten, maisstivelsen og sennepen. Kok opp under omrøring. Spe eventuelt med litt vann hvis sjuen blir for tykk. Rør inn epleterningene rett før servering. Ha kjøttet tilbake i formen. Vend litt olje og salt inn med grønnkålen, og legg det rundt kjøttet. Stek kjøttet og grønnkålen i ovnen i 6–7 minutter.
- 6 **Kålrotkrem, fortsettelse:** Sil vannet av kålroten når den er ferdigkokt, men spar på litt av kokevannet. Ha kålroten tilbake i kjelensammen med 1 ss smør, og kjør det til en fin krem med en stavmikser. Spe eventuelt med litt av kokevannet hvis det trengs. Smak til med salt.
- 7 Vel bekomme!