



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Mager svinekam servert med stekt rosett- og rosenkålsalat, fullkornsrís og kremet eplesaus

Ris

135 g fullkornsrís

Rosettkålsalat

1 stk sjalottløk
1 pakke rosettkål
200 g rosenkål
1 stk fiken

Svinekam

300 g mager svinekam i skiver

Kremet eplesaus

1 stk norsk eple
75–150 g lett crème fraîche
½–1 pakke kryddermiks med sennep og dill

- 🏠 olje
- 🏠 salt
- 🏠 pepper

- Ris:** Tilbered risen som anvist på pakken.
- Rosettkålsalat:** Skrell og kutt løken i tynne skiver. Skyll rosettkålen og rosenkålen, og del hver av dem i to gjennom stikfestet. Skyll og del fiken i tynne skiver.
- Svinekam:** Krydre kjøttet med salt og pepper. Varm opp en stekepanne til høy varme, og ha i litt olje. Stek kjøttet i 2–3 minutter på hver side, til det er gjennomstekt. Ha kjøttet over på en tallerken, og la det hvile i omtrent 5 minutter før det skjæres i skiver.
- Rosettkålsalat, fortsettelse:** Varm opp stekepannen fra forrige punkt til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek rosettkålen og rosenkålen i omtrent 4 minutter under omrøring, eller til de er gylne. Krydre med salt og pepper, og vend inn løk- og fikenskivene.
- Kremet eplesaus:** Skyll og kutt eplet i små terninger. Ha crème fraîchen i en liten kjele, og varm opp på middels varme. Spe med litt vann hvis sausen blir for tykk. Smak til med kryddermiksen, og vend inn epleterningene rett før servering (se tips).
- God middag!

Tips fra kokken: Sausen kan også serveres kald. Vend litt av sausen inn med den ferdigkokte risen, så får den en deilig kremet konsistens.