



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

🕒 15 - 20 min    👤 2 porsjoner

AM 053\_2

# Krydderstekt svinekam i kremet estragonsaus, med ovnsbakte poteter og dampet brokkoli

## Ovnsbakte småpoteter og aromasopp

100 g aromasopp  
300 g småpoteter

## Sitrusstekt svinekam i kremet estragonsaus

300 g svinekam i skiver  
½ pakke sitruskrydder  
1 pakke kokestabil matfløte  
½ pakke tørket estragon

## Dampet brokkoli og gulrøtter

1 stk brokkoli  
2 stk gulrøtter

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

- 1 Sett stekeovnen på 230 grader varmluft.
- 2 **Ovnsbakte småpoteter og aromasopp:** Børst soppen fri for jord, og del hver sopp i to. Fordel potetene og soppen på et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje, salt og pepper. Stek potetene og soppen midt i ovnen i 15–18 minutter, eller til potetene er gjennomstekte.
- 3 **Sitrusstekt svinekam i kremet estragonsaus:** Varm opp en stekepanne til høy varme, og ha i litt olje. Stek kjøttet i 3–4 minutter på hver side, eller til det er gjennomstekt. Krydre med sitruskrydderet mot slutten av steketiden, og ha kjøttet over på en tallerken. Ha matfløten i stekepannen, kok opp, og la det småkoke i 2–3 minutter. Smak til med estragonkrydderet, salt og pepper, og legg kjøttet tilbake i pannen.
- 4 **Dampet brokkoli og gulrøtter:** Sett på en kjele med vann til koking. Del brokkolien i buketter, og skrell og kutt stilkene i biter. Skrell og kutt gulrøttene i staver. Kok grønnsakene i lettsaltet vann i 3–4 minutter.
- 5 God middag!

**Tips fra kokken:** Brokkolien og gulrøttene kan også stekes sammen med de andre grønnsakene i ovnen. Legg de inn når det gjenstår omtrent 10 minuttene av steketiden!