



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

🕒 20-30 min 👤 2 porsjoner

GL 018_2

Stekt svinekam med ovnsbakte grønnsaker, soppsaus og rørte tyttebær

Ovnsbakte grønnsaker

350 g poteter
2 stk gulrøtter
1 stk rødløk
½ stk brokkoli

Saus

1 pakke soppsaus

Stekt svinekam

300 g mager svinekam i skiver
½-1 pakke persillade

Tilbehør

1 pakke rørte tyttebær

salt ^B

pepper ^B

bakepapir (kan sløyfes) ^B

^B Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft.
2. **Ovnsbakte grønnsaker:** Skyll og kutt potetene i båter. Skrell og kutt gulrøttene i grove biter, og løken i båter. Ha potetene, gulrøttene og løken på et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje, salt og pepper. Stek grønnsakene i ovnen i omtrent 20 minutter. Kutt brokkolien i buketter, og skrell og kutt stilken i skiver. Ha brokkolien i en skål og vend inn litt olje, salt og pepper. Fordel brokkolien på stekebrettet med grønnsakene når det gjenstår 10-15 minutter av steketiden.
3. **Saus:** Hell sausen over i en liten kjele, og kok opp på middels varme under omrøring.
4. **Stekt svinekam:** Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek kjøttet i omtrent 3 minutter på hver side, eller til det er gjennomstekt. Krydre med persilladen mot slutten av steketiden.
5. **Tilbehør:** Server tyttebærene til retten.



TIPS!

Er det stekesjy igjen i pannen etter kjøttet, kan du tilsette det i sausen.