



SVINEKJØTT MED POTETBÅTER OG GRØNNSAKER

7, BEGNADALEN SKOLE

INGREDIENSER:

Beregnet til 4 porsjoner

2 dl	Matfløte
400 g	Strimla svinekjøtt
4 ts	Krydder
0.5 stk	Brokkoli
90 g	Løk
20 g	Ost
8 stk	Potet
3 ss	Olivenolje

SLIK GJØR DU:

- 1 Sett stekeovnen på 225 grader.
- 2 Vask potetene og skjær de opp i båter. Ha båtene i en ildfast form med oljen. Bland sammen oljen, salt og pepper. Sett denne inn i ovnen når ovnen er varm nok. Stek potetene i ca. 30 minutter.
- 3 Skjær opp løken i strimler. Stek kjøttet, og ha i løken når kjøttet er passe stekt. Når dette er stekt, ha i matfløten og la småkoke i 3 minutter. Smak til med salt og pepper.
- 4 Kutt opp brokkolien i små trær. Kok denne i ca. 3 minutter.
- 5 Når potetene begynner å bli møre, ta de ut for å drysse på litt raspa ost. Sett den deretter inn igjen slik at osten smelter.