

Oppskrift

Konsistenstilpasset svinestek med potetmos, kålrotpuré og rødbetemos



Legg konsistenstilpasset svinestek på tallerken. Vi anbefaler oppvarming rett på tallerken (damp, eller i mikroovn) med plast over, til kjernetemperatur 72 °C.

2

Potetmos

Skrell og del potetene i biter. Kok dem møre i lettsaltet vann. Hell av vannet og la dampe av seg. Mos med smør, fløte, salt og pepper til en fin mos.

3

Kålrotpuré

Skrell og del kålrot, gulrot og potet i biter. Kok møre i lettsaltet vann. Hell av vannet og la dampe av. Mos med fløte, smør, salt og pepper til en jevn mos. Bruk gjerne stavmikser.

4

Rødbetemos

Sett ovnen på 210 °C. Skrell og del rødbeter og poteter i biter. Ha over i en ildfast form med olivenolje, timian, salt og pepper. Dekk formen med aluminiumsfolie og bak i ovnen til møre, ca. 40 minutter. (Ev. bruk kokte rødbeter og poteter)

Mos de ovnsbakte grønnsakene med fløte og smør til en jevn puré. Bruk gjerne en stavmikser. Smak til med salt og pepper.

Ingredienser

Konsistenstilpasset svinestek	2 skiver
-------------------------------	----------

Potetmos

Poteter	500 g
---------	-------

Smør	50 g
------	------

Fløte	1,5 dl
-------	--------

Salt	1 ts
------	------

Pepper	0,5 ts
--------	--------

Kålrotpuré

Kålrot	400 g
--------	-------

Gulrot	1 stk
--------	-------

Potet	1 stk
-------	-------

Fløte	1 dl
-------	------

Smør	50 g
------	------

Salt	0,5 ts
------	--------

Potetmos

Kålrotpuré

Rødbetemos

Pepper 0,25 ts

Rødbetemos

Rødbeter 500 g

Potet	1 stk
-------	-------

Olivenolje 2 ss

Timianstilker	2-3 stk
---------------	---------

Salt og pepper

Kremfløte	1 dl
-----------	------

Smør 2 ss