

Oppskrift

# Ovnsbakt Bogknoke av Ungsau med grove grønnsaker



1

Bogknoker i form

Krydre bogknokene raust. Brun knokene i ovn i 15–20 minutter på 220 °C varmluft. Rør inn tomatpuré og fres videre i 2–3 minutter. Grovdel grønnsakene og legg ned i formen. Vent med squashen. Krydre med salt, pepper og friske urter. Dekk formen med lokk eller aluminiumsfolie. Stek i ovn på 130 °C i ca. 3–4 timer, til kjøtt og grønnsaker er møre. Legg inn squash, sett opp varmen til 220 °C. Stek ca. 25 minutter eller til grønnsaker og kjøtt har fått litt farge.

## 2

### **Supergrov grønnsaksstappe**

Skrell og grovkutt grønnsakene. Kok helt møre i lettsaltet vann. Grovstapp med potetstapper – Rør inn smør og fløte. Smak til med salt og pepper.

## 3

### **Stekte små gulrøtter**

Vask gulrøttene, behold gjerne litt stilk. Varm olje og smør i en stor panne og stek gulrøttene hele på middels varme i 10–15 minutter til de er gylne og møre med litt tyggemotstand. Krydre med salt og pepper.

## 4

### **Til servering**

Server ovnsbakt bogknoke av ungsau med grønnsaker, supergrov grønnsakstappe og små gulrøtter. Pynt med rosmarin.

## Produkter i denne oppskriften

Bogknoke av Ungsau Fr Pk



## Ingredienser

### Bogknoker

Gilde Bogknoke av Ungsau 3 kg

Salt og pepper

Nøytral olje 45 g

Tomatpuré 30 g

Grønnsakskraft 1,2 liter

### Hele ovnsbakte grønnsaker

Poteter 1 kg

Gul løk 750 g

Persillerot 300 g

Sellerirot 300 g

## Bogkoker

Hele ovnsbakte grønnsaker

Supergrov grønnsaksstappe

Stekte små gulrøtter

Til servering

Gulrøtter	300 g
-----------	-------

Hvitløksfedd, knust med skallet på	4 stk
------------------------------------	-------

Frist rosmarin og timian	8 kvister
--------------------------	-----------

Squash	400 g
--------	-------

Supergrov grønnsaksstappe

Poteter	1 kg
---------	------

Gulrøtter	300 g
-----------	-------

Persillerot	200 g
-------------	-------

Sellerirot	500 g
------------	-------

Smør	100 g
------	-------

Kremfløte	1 dl
-----------	------

Salt og pepper

Stekte små gulrøtter

Små gulrøtter	500 g
---------------	-------

Olivenolje	30 g
------------	------

Smør	20 g
------	------

Flaksalt	5 g
----------	-----

Bogknoker

Hele ovnsbakte grønnsaker

Supergrov grønnsaksstappe

Stekte små gulrøtter

Til servering

Supergrov grønnsaksstappe

Stekte små gulrøtter

Til servering

Nykvernet pepper

Til servering

Rosmarin til pynt