



SVINESTEIK

Til 8 – 10 porsjoner,

2 kg kjøtt uten ben.

3 ts salt.

1 ts pepper.

2 gulerøtter.

2 løk.

Gni steika inn med salt og pepper.

Rens gulerøtter og løk og del dem i grove biter.

Legg steika sammen med grønnsakene i en steikepose.

Legg posen i en form og sett inn i forvarmet ovn ved 175 gr.

Steika er ferdig etter 2,5 – 3 t.

NB! Har du tid, kan du med fordel bruke enda lavere temperatur og la den stå tilsvarende lenge i ovnen. Da anbefaler vi at du brukere steketermometer til kjøttet ferdig gjennomstekt ved 70 – 80 gr.

Tøm sjenen og posen og la steika hvile mens sausen lages.

Til 4 dl. sju

2 ss hvetemel

½ dl kaldt vann,

Salt og pepper.

Lag jevning av melet og kaldt vann. Visp jevningen i sjenen og la sausen småkoke 5 – 10 min. Smak sausen til med f. eks en skvett fløte og litt geitost.

Serveres med kokte poteter, rosenkål, surkål eller hva en måtte ønske.