



## SVINESTEIK

Til 8 – 10 porsjoner,

2 kg kjøtt uten ben.

3 ts salt.

1 ts pepper.

2 gulrøtter.

2 løk.

Gni steika inn med salt og pepper.

Rens gulrøtter 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. Vi bruker da 10 timer i 90 gr. i steikepose og til slutt ½ time på 185 gr uten steikepose. (Bruk gjerne et steketermometer til kjøttet ferdig gjennomstekt ved ca 75 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.