

## Lett og godt: Svinekam med ovnsbakte grønnsaker

Skrevet av Gundad

søndag 28. januar 2007 16:50 - Sist oppdatert tirsdag 10. februar 2009 00:18

---

I dag skal eg følgje opp tråden eg starta for fjorten dagar sidan, med gode tilbehør. Det er lett å variere med tilbehøret. Der kan eg putte inn alt det sunne som eg vil familien min skal få i seg, og klarer eg å få til den gode smaken veit eg at det skilir ned utan protestar. Noko fargerikt og smaksrikt ved sidan av kjøt eller fisk gjev matlyst og gjer at dei rundt bordet føler seg sett pris på.

Eg er veldig glad i bakte grønnsaker. Alt som steller seg sjølv er av det gode, for det er grenser for kva eg orkar å bruke tid på å fikle med ved komfyren. Førrige gong skreiv eg om bakt løk, denne gongen blandar eg løken med andre grønnsaker, og let den godgjere seg medan potetene kokar. Spesielt paprika får ein deilig, søtleg smak når den får bake i omnen med olivenolje og krydder. Eg lagar ein god saus og, den passar godt til svinekjøt. Let du vere å ause olivenoljen frå dei bakte grønnsakene på tallerkenen, er dette til og med ganske feittfri mat, i tilfelle det skulle vere viktig for deg.

Smaken på svinekjøt er så nøytral at ein kan godt eksperimentere litt med søte og sure smakar. Eg brukar ofte søt chilisaus på flaske. Det kan høyrest faretruande sterkt ut, men er du av det engstelege slaget kan du sile bort frøa, då får sausen eit lite sting utan at det står flammur ut av munnen på deg. Sjå etter sausen i asiahylla i velassorterte butikkar, eller besøk ein av butikkane til våre nye landsmenn. Der har dei den typen saus, og den er veldig billig. Eg betalte tjue kroner for ei flaske med ein liter chilisaus hos mine lokale tyrkarar her i nabolaget.



## Svinekam med ovnsbakte grønnsaker

Denne middagen byrjar altså med eit kjøtstykkje, i mitt tilfelle fersk svinekam, som vert gnidd inn med krydder og får stå i omnen på 180 grader og godgjere seg til kjernetemperaturen er 72 grader. Kjøp deg eit steiketermometer like godt først som sist, det gjer at du slepp oversteikt og tørt kjøt, og du slepp å lure på om det snart er ferdig. Krydringa av kjøtet er også

## Lett og godt: Svinekam med ovnsbakte grønnsaker

Skrevet av Gundad

søndag 28. januar 2007 16:50 - Sist oppdatert tirsdag 10. februar 2009 00:18

---

viktig for å få ei god sju å lage saus på. Eg brukar salt, paprika, pepper og hakka urter på min svinekam, og let det gjerne stå litt før eg set steika i omnen.

Når temperaturen på kjøtet i omnen passerer femti grader slår du to-tre desiliter med vatn i kjøttforma (for å få sju), og byrjar med tilbehøret. Sett poteter på kok. Finn fram det du vil bruke av andre grønnsaker, og så byrjar moroa. Slik gjer du det:

3 paprikaer, gjerne forskjellig farge  
Ein squash  
To gule løk  
Olivenolje  
Salt og pepper  
1 ts provencekrydder eller timian  
½ sitron

Sett omnen på 200 grader. Del squashen i to, og skjær den i tynne skiver. Er frøa grove kan du fjerne dei, i så fall må du gjere det før du byrjar å skjere den i skiver. Dei kan lett fjernast med ei teskei som du dreg nedover midten på squashinnmaten. Er squashen liten og fin kan frøa vere med. Skrell løkane, og del dei i båtar. Det er fint om dei heng saman i stilkfestet. Fjern stilkfestet på paprikaene, og del dei i to. Skjær kjøtet i grove båtar. Fjern alle frø, og legg paprikabåtane, løken og squashen hultar til bulter i ei eldfast form. Eg la mine grønnsaker i ei brødforn, den fekk lett plass ved sidan av forma som kjøtet ligg i. Forma skal ikkje på bordet, så den treng ikkje vere så stilig.

Ringle olivenolje (ikkje den finaste) over, og dryss på timian/provencekrydder, og godt med salt og pepper. Bland godt, og la det heile bake i 30-40 minutt. Når grønnsakene er ferdige, har du dei i ein bolle, og pressar safta av ein halv sitron over. Server lunka til alle typar kjøtt eller fisk.

**Sausen** eg lagde baserer seg på sju frå kjøtet. Slik gjer eg det:

2-3 dl sju frå steika  
3 ss søt chilisau  
2 ss eplesidereddik eller sitronsaft  
Salt og pepper  
Litt maisenna utrørt i vatn

Når steiketermometeret viser 72 grader tek du forma ut, legg kjøtet til kvile på ein tallerken og silar av sju frå forma. Prøver du å unngå feitt kan du sike av feittet frå kjøtet. Kok opp sju, og smak til med chilisau, eddik eller sitronsaft og salt og pepper. Er smaken framleis litt tam kan du ha i litt worchestershiresau viss du har det i hylla. Den er laga på ansjos, og gir ein god saltsmak. Når sausen er passe søt, salt, sterk og sur, rører du eitt par spiseskeier med maisenna ut i ørlite vatn. Rør maisennaen i sausen medan den kokar. Du kan også bruke brun maisennajamning viss du har det. Vert sausen for hot med chili i, kan du sile den før du jamnar den.

## Lett og godt: Svinekam med ovnsbakte grønnsaker

Skrevet av Gundad

søndag 28. januar 2007 16:50 - Sist oppdatert tirsdag 10. februar 2009 00:18

---

Skjer kjøttet i skiver, server med gode, bakte grønnsaker og den sursøte sausen. Så er det klart for ein fredeleg søndagsmiddag som ingen har stressa med å lage. Velbekomme!

Alt godt, Gunda

[Originaltråden](#)