

# Svinesteik med surkål, grønnsaker, saus og poteter

En klassisk søndagsmiddag for mange. Svinesteik med surkål, grønnsaker, saus og potet. 4 porsjoner.

## Ingredienser:

- 600 gr svinesteik
- 1 stk løk
- 2 stk gulrøtter (skal bakes i ovnen)
- ½ stk purre
- ½ stk. sellerirot
- 1 pk surkål
- 12 stk poteter
- 4 stk store gulrøtter
- 1 stk blomkål
- 2 ss maizenna
- 2 dl vann

## Fremgangsmåte.

- Sett ovnen på 170°.
- Skrell løk, purre, sellerirot og gulrot. Kutt dem i passe store biter og legg dem i bunnen av en ildfast form.
- Legg steika over grønnsakene, og ha i 5 dl vann. Stek i ovnen i ca 40 minutter til kjerne-temperaturen er 70°. Husk å etterfylle med vann, slik at du kan bruke kraften til saus.

## Tips:

Det er også godt å langsteike over natten, da får du en saftig og mør steik.

Sett i kjøttet på 60° før du legger deg om kvelden, og når du våkner om morgenen skrur du opp temperaturen til 100° i ca 2 timer. Når det har stått i 2 timer skrur du ned til 70°, og her kan den stå å hvile seg. En halv time før servering kan du skru opp varmen til 200° slik at du får litt farge på kjøttet.

- Rens blomkål i små buketter, og skrell og kutt gulrot i passe tykke skiver. Ha dem i kokende vann og la dem trekke i 6-7 minutter til de er passe møre.
- Skrell poteter og sett dem på kok. La dem koke på svak varme i 20-25 minutter (kommer helt an på å store de er).
- Når kjøttet er ferdig stekt, siler du av kraften og har dette i ei gryte. Kok opp og jevn med maizenna blandet i vann. Ikke ta i all maizennaen i på en gang, men kun litt og litt til det blir en passe konsistens.
- Smak til med litt sitronpepper, malt pepper og litt salt hvis det trengs.
- Varm surkål som anvist på pakken.