

Ovnstegt medister med kartofler, æble og salvie

400 g medisterpølse

Salt og peber

Rodfrugtsblanding

2 løg

3 æbler

700 g kartofler

200 g farvede beder

200 g pastinak

200 g farvede gulerødder



Skær løg, æbler, kartofler og farvede beder i både. Skær pastinak i mindre stykker og skær farvede gulerødder i skiver. Vend alle grøntsager sammen i en bradepande med olivenolie, salt, kværnet peber og salvieblade. Steg dem i ovnen i 20 minutter ved 200°C.

Dup frisk salvieblade med et stykke køkkenrulle og prik huller i medisterpølsen med en kødnål. Når grøntsagerne har fået 20 minutter, lægges medisterpølsen ovenpå grøntsagerne. Krydr med salt og kværnet peber, og giv grøntsager og medisterpølse yderligere 25-30 minutter ved 200°C. Medisterpølsen skal være gylden og gennemstegt. Skær medisterpølsen i mindre stykker og anret i dybe tallerkener med grøntsager i bunden. Pynt med frisk salvie.

Tip: Giv medisterpølsen et lille drys af stødt kanel eller stødt nellike inden ovnstegning.

Energi pr. person: 2162 kJ / 515 kcal

Næringsindhold pr. 100 g:

Protein: 3,5 g

Fedt: 3,5 g

Kulhydrat: 10,0 g