**Svinenakke med søtpotetmos i UltraPro**

En svinaktig god middag i UltraPro. Jeg bruker benfri svinenakke i skiver til denne middagen. Grønnsakene i formen, lager jeg søtpotetmos av. Serveres med kokt broccoli. Har du ikke UltraPro, kan du bruke en ildfast form med folie over.

Du trenger

(Til 2 personer)

500 gram svinenakke (er det som er i denne pakken)

1 søtpotet

1 gulrot

1 rødløk

4 dl vann

Salt

Pepper

Rosmarin

Hvitløkspulver

Broccoli som tilbehør

1 ss smør

Slik gjør du

Sett stekovnen på 175 grader. Ta ut risten først

Krydre kjøttet først med salt, pepper, rosmarin og hvitløk. Ikke overdriv, skal bare ha litt på.

Skrell og kutt opp grønnsakene. Legg de i formen. Legg kjøttet oppå grønnsakene, og fyll vann i formen.

UltraPro settes i ovnen på kald rist, men varm ovn. Stekes i 1.5 time

Etter 1.5 time tar man formen ut. Kraften siles over i en liten kasserolle. Kok opp og jevn til med brun maizenajevner. Smak om sausen trenger mer krydder

Grønnsakene har man over i en annen kasserolle. Mos grønnsakene sammen. Bland inn smør og smak til med salt og pepper. I stede for smør, kan du bruke litt rømme. Det er også kjempegodt i søtpotetmos.

Broccoli kokes fort i lettsaltet vann

Da er det bare å servere