Ovnsbakt svineknoke med rotgrønnsaker og fløtesaus



Ingredienser

Ovnsbakt svineknoke:
♥ 2 svineknoker
♥ 2 ss grov sennep
♥ 1 ts kvernet pepper
♥ 1 bunt frisk timian
♥ 3 dl eplemost
♥ 3 ss honning

Fløtesaus til svineknoke:
♥ 2 dl kraft
♥ 3 dl kremfløte
♥ 2 ss maisenna
♥ kvernet pepper

Tilbehør:
♥ rotgrønnsaker (se tips)
♥ hjemmelaget kålrotstappe
♥ kokte poteter
♥ tyttebærsyltetøy
♥ frisk timian

Fremgangsmåte

Ovnsbakt svineknoke:
Legg svineknokene i kaldt vann minst 3 timer. Dette for å gjøre kjøttet mindre salt. Skift gjerne ut vannet en gang i løpet av vanningsperioden.

Legg knokene i en stor langpanne. Smør over litt honning, grov sennep og kvern over pepper.

Legg skrelte rotgrønnsaker rundt kjøttet. Hell eplemost i langpannen. Legg på frisk timian.

Dekk langpannen med aluminiumsfolie og klem til langsmed kantene slik at folien ligger tett rundt langpannen.

Sett langpannen i ovnen og la svineknoke stå i ovnen i 4 timer ved 160°C (alternativt i 6 timer ved 120°C).

Ta langpannen ut av ovnen og fjern aluminiumsfolien. Ta ut rotgrønnsakene og legg dem til side til serveringen. Sil av kraften i langpannen (kraften har mye smak av kjøttet, rotgrønnsakene, eplemost, sennep og honning og skal brukes til saus, se nedenfor).

Smør et godt lag med honning på hver svineknoke. Ha litt vann i langpannen og sett den tilbake i ovnen. Øk varmen til 220°C og la svineknokene stå i ovnen uten aluminiumsfolie i ca. 30 minutter til.

Fløtesaus til svineknoke:
Lag imens sausen ved å ha 2 dl silt kraft i en kjele sammen med kremfløte og maisenna. Varm opp under omrøring, til du ser at sausen tykner. Ta kjelen av platen og smak til med kvernet pepper.

Hjemmelaget kålrotstappe:
Lag hjemmelaget kålrotstappe etter oppskrift som du finner **HER**.

Servering:
Fjern mesteparten av skinn og fett fra knokene. Server det møre kjøttet sammen med ovnsbakte rotgrønnsaker, kokte poteter, hjemmelaget kålrotstappe, den gode fløtesausen og tyttebærsyltetøy.

Velbekomme!

Tips

♥ Vanningen av svineknokene før de settes i ovnen er veldig viktig, særlig hvis du bruker knoker som er saltet. Husk at ved koking av knoker, vil mye av saltet havne i

kokevannet, men ved ovnsbaking forblir saltet i kjøttet. Derfor er det viktig med vanningen i forkant for å unngå at kjøttet blir for salt.

♥ Det er jo god plass i langpannen, så derfor ovnsbaker jeg alltid 2 svineknoker når jeg først er i gang. 1 knoke er på ca. 1,5 kg, men husk at det er mye fett og skinn som må renses vekk, så det er ikke så mye kjøtt på en knoke som vekten skulle tilsi. Kjøtt du får til overs kan renses og legges i fryses. Kan for eksempel brukes i **Grønnsaksuppe** eller **Gul ertesuppe**.

♥ Du kan bruke de rotgrønnsakene du har. Jeg brukte her 250 g persillerot, 800 g sellerirot og 1,5 kg beter i utvalg.

© 2004 - 2026: Det søte liv. Med alle rettigheter.

Source URL: https://dev.detsoteliv.no/oppskrift/ovnsbakt-svineknoke-med-rotgronnsaker-og-flotesaus