



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Persillekrydret svinefilet med honning- og sennepsbakte rotgrønnsaker, jasminris og mangodressing

Ris

135 g jasminris

Honning- og sennepsbakte rotgrønnsaker

2 stk gulrøtter
2 stk gulbeter
1 pakke honning
1 pakke sennepsvinaigrette

Persillekrydret svinefilet

300 g filetstykket av svin
1 bunt bladpersille

Mangodressing

½ pakke curry- og mangodressing

- 🏠 olje
- 🏠 salt
- 🏠 pepper

- 1 Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft.
- 2 **Ris:** Tilbered ris som anvis på pakken.
- 3 **Honning- og sennepsbakte rotgrønnsaker:** Skrell gulrøttene og betene, og kutt dem i grove biter. Ha rotgrønnsakene i en ildfast form, og vend inn litt olje, salt og pepper. Stek grønnsakene midt i ovnen i omtrent 20 minutter.
- 4 **Persillekrydret svinefilet:** Krydre kjøttet med salt og pepper. Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek kjøttet i 3–4 minutter. Snu på kjøttet underveis, så hele kjøttstykket får en jevn stekeskorpe. Ta ut formen med grønnsakene etter 10 minutter. Legg kjøttet i formen med grønnsakene. Skru ned varmen på ovnen til 200 grader, og stek kjøttet med grønnsakene i 10 minutter (se tips). Skyll persillen, plukk bladene fra stilkene, og grovhakk dem.
- 5 **Honning- og sennepsbakte rotgrønnsaker, fortsettelse:** Ta ut rotgrønnsakene og kjøttet fra ovnen. Legg kjøttet over på en tallerken, og la det hvile frem til servering. Bland honningen og sennepsvinaigretten med rotgrønnsakene, og stek grønnsakene videre i 5 minutter.
- 6 **Servering:** Del kjøttet i serveringsstykker, og dryss over rikelig med persillen. Server mangodressing til retten.

Tips fra kokken: Stikk et steketermometer i den tykkeste delen av fileten. Stek kjøttet til temperaturen viser 62–65 grader. Ta kjøttet ut av ovnen. La kjøttet hvile til temperaturen når 68 grader, og skjær det i skiver.