



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Appelsin- og krydderstekt svinefilet med hvete- og rødbetesalat med spinat og fetaost

Hvete- og rødbetesalat

2 stk rødbeter
1 stk hvitløksfedd
100 g spinat
1 pakke mathvete
50 g fetaost
🏠 ½ ss smør*

Appelsin- og krydderstekt svinefilet

1 ts appelsinskall
300 g filetstykke av svin
1 pakke persillade

Appelsinsjy

1 stk appelsin
🏠 1 ss smør*

🏠 bakepapir (kan sløyfes)
🏠 olje
🏠 salt
🏠 pepper

- 1 Varm opp stekeovnen til 210 grader varmluft.
- 2 **Hvete- og rødbetesalat:** Skrell rødbetene og hvitløken, og skyll spinaten. Kutt rødbetene i jevnstore biter, og fordel dem utover et stekebrett med bakepapir. Vend inn litt olje, salt og pepper, og stek rødbetene midt i ovnen i omtrent 25 minutter, eller til de er møre. Tilbered mathveten som anvist på pakken.
- 3 **Appelsin- og krydderstekt svinefilet:** Skyll appelsinen, og finriv skallet (kun det oransje) på et rivjern. Krydre kjøttet med salt og pepper. Varm opp en stekepanne til høy varme, og ha i litt olje. Stek kjøttet på alle sider i totalt 3–4 minutter. Ha kjøttet over i en ildfast form, og strø over persilladen og omtrent 1 ts av appelsinskallet. Stek kjøttet nederst i ovnen i omtrent 12 minutter, eller til det har en kjernetemperatur på omtrent 65 grader. La kjøttet hvile i 4 minutter før du skjærer det i skiver.
- 4 **Appelsinsjy:** Del appelsinen i to, og press saften over i stekepannen fra forrige punkt. Kok opp, og pisk inn 1 ss smør. Skru ned til lav varme, og vend inn stekesjyen fra kjøttet før servering.
- 5 **Hvete- og rødbetesalat, fortsettelse:** Finhakk hvitløken. Varm opp en stor kjele til middels høy varme, og ha i ½ ss smør. Tilsett spinaten, hvitløken og den kokte mathveten. Stek det hele i omtrent 2 minutter, eller til spinaten har falt sammen. Vend inn de ovnsbakte rødbetene, og krydre med salt og pepper.
- 6 **Servering:** Spre salaten på tallerkener, og topp med kjøttet og sjyen. Smuldre fetaosten over retten ved servering.