



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Helsteckt svinefilet med balsamicobakte gulrøtter, potetsalat med eple og frisk reddiksalat

Potetsalat med eple

350 g poteter
1 stk grønt eple
1 pakke aioli
½–1 pakke kryddermiks med fennikel og pepper

Balsamicobakte gulrøtter

2 stk gulrøtter
1 pakke balsamicovinaigrette
½ ss sukker ^B

Helsteckt svinefilet

300 g filetstykke av svin

Frisk reddiksalat

½–1 pakke reddiker
30 g ruccola
1 ss olivenolje ^B
1 ts eplesider-, hvitvins- eller blank eddik ^B

salt ^B

pepper ^B

olje ^B

^B Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 210 grader varmluft.

2. **Potetsalat med eple:** Skyll og kutt potetene i munnstore biter. Kok potetene i lettsaltet vann i omtrent 15 minutter, eller til de er gjennomkokte. Hell vannet av potetene, skyll dem raskt i kaldt vann, og ha dem i en bolle.

3. **Balsamicobakte gulrøtter:** Skrell og kutt gulrøttene i fire på langs. Ha gulrøttene i en ildfast form og vend inn balsamicovinaigretten, ½ ss sukker, litt salt og pepper. Stek gulrøttene i ovnen i omtrent 20 minutter.

4. **Helsteckt svinefilet:** Tørk kjøttet med kjøkkenpapir, og krydre med salt og pepper på alle sider. Varm opp en stekepanne til høy varme, og ha i litt olje. Stek kjøttet i 3–4 minutter, til det er godt brunet rundt om. Ha kjøttet i den ildfaste formen med gulrøttene når det gjenstår omtrent 15 minutter av gulrøttenes steketid, og stek videre til gulrøttene er møre og kjøttet ferdigsteckt (se tips). La kjøttet hvile i 5 minutter før du skjærer det i skiver.

5. **Frisk reddiksalat:** Skyll reddikene og ruccolaen. Kutt reddikene i skiver. Ha reddikskivene, ruccolaen 1 ss olivenolje og 1 ts eddik i en bolle, og krydre med salt og pepper. Bland godt.

6. **Potetsalat med eple, fortsettelse:** Skyll og kutt eplet i små terninger, og ha dem i bollen med potetene. Vend inn aiolien, og krydre med ønsket mengde av kryddermiksen og litt salt.

TIPS!

Bruk steketermometer i svinekjøttet, og stek det til det har en kjernetemperatur på 62–64 grader. La kjøttet hvile til temperaturen ligger på 65–68 (rosa kjerne) eller 68–70 grader (gjennomsteckt).