



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Svinefilet med bakt paprika- og løkkrem, brokkoli og potetbåter

Bakt paprikakrem

1 stk rød paprika
1 stk gul løk
1 stk hvitløksfedd
1 ts olje ^B

Potetbåter og brokkoli

350 g poteter
½–1 pakke sitruskrydder
1 stk brokkoli
1 ts olje ^B

Svinefilet

300 g filetstykke av svin
1 ts olje ^B

salt ^B

pepper ^B

bakepapir (kan sløyfes) ^B

^B Basisvare

Roedeporsjon

Poteter: 150 g Kjøtt: 125 g
Brokkoli: 100 g Paprikakrem:
3 ss Energiinnhold: ca. 380
kcal. For deg som registrerer
middagen i Roedeappen: 1.
Søk etter oppskrift. 2. Legg
inn antall porsjoner (ikke
mengde i gram).

1. Varm opp stekeovnen til 200 grader varmluft.

2. **Bakt paprikakrem:** Skyll, rens og kutt paprikaen i grove biter. Skrell og kutt løken i båter. Fordel paprikaen, løken og hvitløken med skallet på i en ildfast form, og ha over litt olje. Sett den ildfaste formen på en rist øverst i ovnen, og stek grønnsakene i omtrent 20 minutter.

3. **Potetbåter og brokkoli:** Skyll og kutt potetene i båter, og fordel dem på et stekebrett med bakepapir. Ha over litt olje og sitruskrydderet, og stek potetene i ovnen, under grønnsakene, i 20–25 minutter. Kutt brokkolien i buketter, og skrell og kutt stilken i skiver. Vend brokkolien sammen med potetene på stekebrettet når det gjenstår omtrent 15 minutter av steketiden.

4. **Svinefilet:** Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Krydre kjøttet med salt og pepper, og stek det i 2 minutter på hver side. Legg kjøttet på stekebrettet med potetene de siste 7 minuttene av steketiden, eller til det er gjennomstekt (se tips). La kjøttet hvile i omtrent 5 minutter, og skjær det i skiver.

5. **Bakt paprikakrem, fortsettelse:** Fjern skallet på hvitløken. Ha grønnsakene og hvitløken i et stort litermål eller i en bolle, og kjør det sammen med en stavmikser til en jevn krem. Smak til med litt salt.

TIPS!

Bruk gjerne et steketermometer når du steker kjøttet. Stikk termometeret i den tykkeste delen av kjøttet, og stek det til kjernetemperaturen ligger på omtrent 68 °C.